平成27年度

健康情報ライブラリ目録

（第21号）

公益財団法人北海道健康づくり財団

〒060-0042 札幌市中央区大通西６丁目
北海道医師会館５Ｆ

ＴＥＬ(011)232-5500
ＦＡＸ(011)232-4091

申込む前に必ず
お読み下さい。

貸出し方法及び注意事項

1　教材の貸出し先

道内の市町村、保健所、学校、保健医療福祉関連団体、その他財団が認めた健康教育事業を行う団体等。

2　申し込み方法

電話で教材の番号、題名又は品名、使用予定期日の申し込みをします。

3　貸出し方法及び注意事項の厳守

この貸出し方法及び注意事項の一つに違反したときは、今後の貸出しを停止することがあります。

電話で依頼

早めに
ご連絡下さい
☎011-232-5500

①教材は、５本までとします。
②期間は、10日以内とします。（輸送日除く）
③料金は無料（返送料は借用者負担）です。
④月曜日から金曜日の９時から17時まで受付けています。
⑤申し込み当日の貸出しはいたしませんので、早めに電話で予約して下さい。

健康教育用教材借用書の提出

①電話での受付後、借用書を郵便又はファクシミリ（011-232-4091）で速やかに提出して下さい。
（借用書が提出されないと貸出しできません。）
②借用書は、最終頁の別紙様式をご使用下さい。

貸出し

①札幌市内の方は、当財団まで来所にて教材をお渡しします。
②教材が到着時に破損していた場合は、必ずご連絡下さい。
③借用中の教材が破損、紛失した場合は必ず申し出て下さい。場合によっては実費弁償していただくこともあります。
④教材を使用する場合、その対価として金品等を一切受領してはなりません。
⑤断りなく他の方への又貸しはご遠慮下さい。
⑥ＣＤ・ＤＶＤ及びビデオテープを複製することは、法律で禁じられています。

返却

①貸出し期間を順守し、使用後は、速やかに返却願います。止むを得ない理由で遅れる場合は、必ず早めにご連絡下さい。
②教材が届いた形と同様に包装をして下さい。
③「健康教育用教材の返却について」を忘れずに同封願います。
④日程がせばまっている時には、次の貸出し先に送っていただく場合もあります。

目　次

A. ＣＤ－ＲＯＭ ……………………………… 3～ 6

B. ＤＶＤ ……………………………… 9～ 33

C. ビデオテープ（ＶＨＳ） ……………………………… 37～ 94

D. パネル ……………………………… 97～102

E. その他 ……………………………… 105～118

借用書 ……………………………… 119

Ａ．ＣＤ－ＲＯＭ

１．ＣＤ－ＲＯＭ　……………………………………………　３～６

A．CD－ROM

1．CD－ROM

番　　号	題　　名　　等	時間（分） 制作年度	内　　　容
A－1－1	指導者用CD－ROM 生活習慣病 ～糖尿病を防ごう～	H．13	［動作環境］ ●OS:Windows 95/98/2000/NT 4.0/ME ●CPU:Pentium 以上　●メモリ:32 MB 以上 ●モニタ:800×600以上　●ドライブ:2倍速以上 ［内容］ ○生活習慣を見直そう－ストレス・食生活・運動不足　○糖尿病を知ろう　○糖尿病を防ごう－良い食生活・日頃から運動を・してはいけない10ヵ条・予防のポイント
A－1－2	視聴覚教材CD－ROM 知ってナットク！がん予防	H．13	［動作環境］ ●OS:Windows 95/98/ME ●CPU:Pentium 400 MHz 以上　●メモリ:64 MB 以上 ●モニタ:800×600以上　●ドライブ:12倍速以上 ［内容］ ○がんは身近な病気－データで見る現代人とがん　○みんな「がんの芽」をもっている－がん発症のメカニズム　○がんを防ごう－生活習慣でがんを予防する　○がん検診の基礎知識
A－1－3	視聴覚教材CD－ROM 生活習慣の改善で 心臓病を予防しよう！	H．13	［動作環境］ ●OS:Windows 98/98 SE/ME ●CPU:Pentium Ⅱ以上　●メモリ:64 MB 以上 ●モニタ:800×600以上　●ドライブ:12倍速以上 ［内容］ 狭心症と心筋梗塞の基本的な知識から始まり、高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満などとの関係、また、予防のポイントや食生活、運動、休養といった生活習慣の改善の重要性を解説。
A－1－4	視聴覚教材CD－ROM 栄養・食生活の改善で 生活習慣病を予防しよう	H．14	［動作環境］ ●OS:Windows 98 SE/ME/2000/XP ●CPU:Pentium Ⅱ以上　●メモリ:64 MB 以上 ●モニタ:800×600以上　●ドライブ:12倍速以上 ［内容］ ○食生活と生活習慣：肥満について　○健康的な食事［主食・主菜・副菜］　○食塩の摂りすぎに注意　○食べ方・飲み方の工夫～外食、お菓子、アルコール、サプリメント等　○家族みんなで楽しい食事
A－1－5	視聴覚教材CD－ROM 今日からできる 暮らしの中の運動	H．14	［動作環境］ ●OS:Windows 98 SE/ME/2000/XP ●CPU:PentiumMMX　●メモリ:32 MB 以上 ●モニタ:800×600以上　●ドライブ:8倍速以上 ［内容］ ○生活習慣病予防のために必要な運動が習慣化する過程のビデオ ○運動実技編：1.ウォーキングを行なう際に気をつけること　2.やさしい高齢者体操･椅子に座って行なう体操･立って行なう体操
A－1－6	視聴覚教材CD－ROM 脳卒中にならない 暮らし方、してますか	H．14	［動作環境］ ●OS:Windows 98/98 SE/ME/2000/XP ●CPU:Pentium Ⅱ　●メモリ:64 MB 以上 ●モニタ:800×600以上　●ドライブ:12倍速以上 ［内容］ 脳卒中についての基本的な知識から始まり、危険因子をあげ、それを避けるための生活習慣の改善、特に食生活や運動、休養の大切さなどについて具体的に解説し予防のポイントを示します。
A－1－7	視聴覚教材CD－ROM こころの健康づくり 「子どものこころと生活編」	H．16	［動作環境］ ●OS:Windows 98 SE/ME/XP ●CPU:Pentium Ⅱ500 MHz 以上　●メモリ:128 MB 以上 ●モニタ:800×600以上　●ドライブ:12倍速以上 ［内容］ ストレスが要因の心身症や精神症、目に見える行動など心のSOSを具体的に説明。○ストレス社会の子どもたち　○不登校で考える子どものこころ　○健康なこころを育もう：母親の役割･父親の役割
A－1－8	視聴覚教材CD－ROM アルコールですべてを 失わないために	H．16	［動作環境］ ●OS:Windows 98/ME/2000/XP ●CPU:Pentium Ⅲ200 MHz 以上　●メモリ:32 MB 以上 ●モニタ:800×600以上　●ドライブ:8倍速以上 ［内容］ ○アルコール依存症者たちの体験をもとに構成されたドラマ［19分］ ○アルコール依存症データベース：依存症が原因でおこる様々な問題を分類。データやグラフ、事例表記などで表示。

A．CD－ROM

1．CD－ROM

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
A－1－9	視聴覚教材CD－ROM ためになる楽しい 糖尿病予防教室	H．16	［動作環境］ ●OS:Windows 98/98 SE/ME/XP ●CPU:Pentium Ⅱ以上　●メモリ:64 MB 以上 ●モニタ:800×600以上　●ドライブ:12倍速以上 ［内容］ ２部◇一般向け：糖尿病予防教室の第１回に使える、糖尿病への関心を高めたり、予防への取り組みを促すための動機付けになるような指導ツール◇指導者向け：教室のすすめ方や資料
A－1－10	視聴覚教材CD－ROM みんなの介護予防 健康で豊かな高齢期をめざして	H．17	［動作環境］ ●OS:Windows 98 SE/ME/2000/XP ●CPU:Pentium Ⅲ　●メモリ:512 MB 以上 ●モニタ:800×600以上　●ドライブ:32倍速以上 ［内容］ ○介護予防の考え方　○運動機能向上　○栄養改善　○口腔ケア　○閉じこもり・うつ・認知症予防　○健康運動指導士による運動実技：ストレッチ、筋力トレーニング［初級･中級･上級］
A－1－11	視聴覚教材CD－ROM 再発見！食べる楽しさ･大切さ ［子どもの食育］	H．17	［動作環境］ ●OS:Windows 98 SE/ME/XP ●CPU:Pentium Ⅱ500 MHz 以上　●メモリ:128 MB 以上 ●モニタ:800×600以上　●ドライブ:12倍速以上 ［内容］ 家庭での食育・両親向け ○食べるって、楽しい！　○現代社会とわが家の食生活　○食の楽しさ再発見　○わが家で実践！食育アイデア
A－1－12	視聴覚教材CD－ROM 女性のがん 乳がんと子宮がんの 早期発見と早期治療のために	H．17	［動作環境］ ●OS:Windows 98 SE/ME/XP ●CPU:Pentium Ⅱ500 MHz 以上　●メモリ:128 MB 以上 ●モニタ:800×600以上　●ドライブ:12倍速以上 ［内容］ 乳がん：乳がんについて、診断と病期、治療法、Q＆A　他 子宮がん：子宮がんの基礎知識、検診、治療法、インフォームド・コンセントとセカンドオピニオン、Q＆A　他
A－1－13	視聴覚教材CD－ROM こころの健康づくり ［ストレス編］	H．15	［動作環境］ ●OS:Windows 98 SE/ME/XP ●CPU:Pentium Ⅱ500 MHz 以上　●メモリ:128 MB 以上 ●モニタ:800×600以上　●ドライブ:12倍速以上 ［内容］ ○こころの健康について考えよう　○ストレス基礎知識　○ストレスと上手につき合おう　○こころの病気の基礎知識　○こころの健康チェックをしよう　○気になったら早めの相談･受診！
A－1－14	視聴覚教材CD－ROM 今日からあなたもできる！ 禁煙	H．15	［動作環境］ ●OS:Windows 98 SE/ME/2000/XP ●CPU:Pentium Ⅲ200 MHz 以上　●メモリ:32 MB 以上 ●モニタ:800×600以上　●ドライブ:8倍速以上 ［内容］ ○５日間で禁煙に成功したドラマ　○たばこが健康に及ぼす影響について47項目のデータとグラフ　○禁煙方法の紹介（５日間でやめる方法・ニコチンガム置換療法・禁煙支援医療機関）
A－1－15	視聴覚教材CD－ROM 歯から健康が見えてきた	H．15	［動作環境］ ●OS:Windows 98/98 SE/ME/XP ●CPU:Pentium Ⅱ　●メモリ:64 MB 以上 ●モニタ:800×600以上　●ドライブ:12倍速以上 ［内容］ ○歯の健康（乳幼児・学齢期・成人・高齢者）　○磨き方（乳歯・永久歯・入れ歯）　○資料（歯の知識・統計図表）
A－1－16	生きるための心の教育(性教育) ～いのち･こころ･性の教育～ 高校生向け	H．17	［動作環境］ ●OS：Windows98/98SE/ME/XP ●PowerPoint2000インストール必要 ●ドライブ：４倍速以上 ［内容］1.ライフサイクルと青年期 2.決定判断できる力 3.自他の生命の尊重 4.社会における人間関係 5.性の病気 6.性情報への対処 7.性的な発達への対応 8.性被害･加害 9.性欲と性行動の個人差 10.生物生殖 11.多様な性 12.体の構造と発達 13.男子と女子の心の違い 14.男女平等参画の推進･結婚観 15.特定の異性との関わり

A．CD－ROM

1．CD－ROM

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
A－1－17	生きるための心の教育(性教育) ～いのち・こころ・性の教育～ 中学生向け	H．17	［動作環境］ ●OS：Windows98/98SE/ME/XP ●PowerPoint2000インストール必要 ●ドライブ：4倍速以上 ［内容］【1年生】1.心身の機能の発達と私 2.思春期の私 3.不安や悩み、ストレスへの対応 4.人とのかかわり 5.性情報の選択 【2年生】1.思春期のこころ 2.異性とのかかわり 3.性の被害と加害 【3年生】1.生命の尊重 2.特定の異性とのかかわり 3.性感染症と予防 4.エイズと偏見・差別 3枚組
A－1－18	生きるための心の教育(性教育) ～いのち・こころ・性の教育～ 小学生向け	H．17	［動作環境］ ●OS：Windows98/98SE/ME/XP ●PowerPoint2000インストール必要 ●ドライブ：4倍速以上 ［内容］【1年生】1.大切な体と心 2.みんな友達 3.誘いにのらない【2年生】1.私たちの成長 2.私たちの誕生 3.私の仕事【3年生】1.テレビと私たち 2.男女仲よく【4年生】1.大きくなってきた私の体 2.初経ってなあに 3.精通ってなあに【5年生】1.異性とのかかわり 2.性情報と私たち【6年生】1.生命の創造 2.思春期の体と心 3.性の病気　3枚組
A－1－19	保健指導スライド教材 基礎編 メタボリックシンドローム	H．20	［動作環境］ ●OS：windows98/98ME/XP ●PowerPoint2000インストール必要 ●ドライブ：4倍速以上 ［内容］ ○メタボリックシンドロームとは？○生活習慣と内臓脂肪○診断基準○肥満と原因と解消へ向けた動機づけ
A－1－20	保健指導スライド教材 実践編①健診と脂質異常症	H．20	［動作環境］ ●OS：windows98/98ME/XP ●PowerPoint2000インストール必要 ●ドライブ：4倍速以上 ［内容］ ○健診の意義○脂質の種類○コレステロールと中性脂肪○脂質異常症と疾患○脂質異常症と生活習慣
A－1－21	保健指導スライド教材 実践編②健診と高血圧	H．20	［動作環境］ ●OS：windows98/98ME/XP ●PowerPoint2000インストール必要 ●ドライブ：4倍速以上 ［内容］ ○健診の意義○高血圧と疾患○血圧の日内変動○家庭血圧と病院血圧○高血圧の予防と生活習慣
A－1－22	保健指導スライド教材 健診と糖尿病 実践編③	35 H．22	［動作環境］ ●OS：windows98/ME/XP/7　●PowerPoint2000インストール必要 ●ドライブ：4倍速以上 糖尿病の境界型とメタボリックシンドロームを特定健診で予防しよう！ 【内容】 1．検診結果を正しく理解しよう 2．糖尿病とは？ 3．血糖値とは？ 4．糖尿病の症状と合併症 5．糖尿病の治療法
A－1－23	保健指導スライド教材 タバコによる健康被害と 禁煙成功のコツ	30 H．22	［動作環境］ ●OS：windows98/ME/XP/7　●PowerPoint2000インストール必要 ●ドライブ：4倍速以上 非喫煙者と喫煙者の生存率のちがいをデータで示すなど、対象者へ効果的に訴えかけます！ 【内容】 1．タバコによる健康被害 2．禁煙をするメリット 3．禁煙を始めるポイント 4．ニコチンの離脱症状 5．禁煙治療
A－1－24	どさんこ食事バランスガイド 実物大料理カードデータ （主菜編）	H．21	■内容： 北海道の地域特性を踏まえた、栄養指導教材として活用できる「どさんこ食事バランスガイド実物大料理カード」（主菜編）を作製しました。 実物大料理カードは、「どさんこ食事バランスガイド」に掲載されている主菜50品に北海道でよく食べられている21品を追加したものであり、このデータを活用して、栄養指導の資料、冊子等を作成されても構いません。 なお、栄養価や材料などが記載された料理カード（71品）については、すでに道内の市町村及び保健所には配付済みですが、ご希望の方にはカードも貸出しすることができます。

A．CD－ROM

1．CD－ROM

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
A－1－25	どさんこ食事バランスガイド 実物大料理カードデータ （主食編）	H．22	■内容： 主菜編に引き続き、主食編を作製しました。 「どさんこ食事バランスガイド」に掲載されている主食39品に北海道でよく食べられている30品を追加したものであります。 また、栄養価や材料などが記載された料理カード（69品）も、貸出しすることができます。
A－1－26	よくわかる メタボリックシンドローム対策 ～正しく知って楽しく減量～	45 H．21	〔動作環境〕 ●OS：windows98/ME/XP/7　●powerpoint2000インストール必要 ●ドライブ：４倍速以上 メタボの基礎知識から身体活動や食事の改善を通した減量のポイントをわかりやすく解説します。 【内容】 １．メタボリックシンドロームとは？ ２．あなたの減量計画をたててみましょう ３．身体活動を見直しましょう ４．食生活を見直しましょう 【スライド枚数】 50枚（目安時間40～50分）
A－1－27	どさんこ食事バランスガイド 実物大料理カードデータ （副菜編）	H．23	■内容： 北海道の地域特性を踏まえた、栄養指導教材として活用できる「どさんこ食事バランスガイド実物大料理カード」（副菜編）を作製しました。 実物大料理カードは、「どさんこ食事バランスガイド」に掲載されている副菜39品に北海道でよく食べられている６品を追加したものであり、このデータを活用して、栄養指導の資料、冊子等を作成されても構いません。 なお、栄養価や材料などが記載された料理カード（45品）については、すでに道内の市町村及び保健所には配付済みですが、ご希望の方にはカードも貸出しすることができます。
A－1－28	どさんこ食事バランスガイド 実物大料理カードデータ （菓子・嗜好品編）	H．23	■内容： 北海道の地域特性を踏まえた、栄養指導教材として活用できる「どさんこ食事バランスガイド実物大料理カード」（菓子・嗜好品編）を作製しました。 実物大料理カードは、「どさんこ食事バランスガイド」に掲載されている菓子・嗜好品33品のほか16品を追加したもので、菓子は200kcalを目安に、嗜好飲料は１本分または１杯分のエネルギー量などを記載しました。このデータを活用して、栄養指導の資料、冊子等を作成されても構いません。 なお、料理カード（49品）については、すでに道内の市町村及び保健所には配付済みですが、ご希望の方にはカードも貸出しすることができます。
A－1－29	健診結果の見方・考え方	35 H．21	〔動作環境〕 ●OS：windows98/ME/XP/7　●powerpoint2000インストール必要 ●ドライブ：４倍速以上 健診結果からわかる、現在（いま）と未来 【内容】 １．危険因子と循環器疾患の関連 ２．特定健診の基本項目の見方 ３．特定健診の詳細項目の見方 ４．特定健診項目以外の血液検査の見方 ５．保健指導の考え方 【スライド枚数】 40枚（目安時間30～35分）

Ｂ．ＤＶＤ

１．成人保健 …… 9～11
２．が　ん …… 12
３．禁煙教育 …… 13
４．リハビリテーション …… 該当なし
５．看護・介護 …… 14～15
６．老人保健 …… 16
７．精神保健 …… 17
８．母子保健 …… 18～20
９．栄養・食品衛生 …… 21
10．歯科保健 …… 22
11．運　動 …… 23～24
12．感染症 …… 25
13．覚せい剤・薬物全般 …… 26～28
14．その他 …… 29～30
15．指導者用 …… 31～33

B．DVD

1．成人保健

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
B－1－1	メカニズムを学んで予防する メタボリックシンドローム	25 H．18	本編では、メタボリックシンドローム発症のメカニズムをアニメーション等を用いて正しく、わかりやすく伝えるとともに、メタボリックシンドロームの予防と生活習慣の改善が、健康寿命の延伸にとって、いかに大切であるかを説明しています。 巻末付録「エクササイズガイド2006」
B－1－2	メタボリックシンドロームとは？ ～お腹ぽっこりが危険の始まり～	8 H．19	■内容：①メタボリックシンドロームとは？　②メタボリックシンドロームが起こる仕組　③セルフチェック（腹囲の計測方法）　■ポイント：メタボリックシンドロームのメカニズムを分かりやすく示し、早めの予防への取り組みを促します。
B－1－3	高脂血症を予防しましょう ～コレステロールと中性脂肪～	7 H．18	■内容：①高脂血症とは？②コレステロールと中性脂肪③高脂血症予防と改善のポイント　■ポイント：中高年だけでなく、若年層の高脂血症が増えています。コレステロールと中性脂肪とはどのようなものかを分りやすく解説し、具体的な改善策を示します。　■対象者：○コレステロール・中性脂肪が高めの人○食生活の栄養バランスが悪い人
B－1－4	高血圧を予防しましょう ～血圧は健康のバロメーター～	7 H．18	■内容：①血圧とは・高血圧の判定基準②高血圧はなぜいけないのか？③生活習慣を見直しましょう　■ポイント：血圧は年齢とともに上昇し、60歳以上では二人にひとりが高血圧です。また、若年層でも、高血圧の予備軍と考えられる、正常高値血圧の人が増え始めています。日頃から血圧を管理し、高血圧を予防する生活習慣への配慮が大切です。　■対象者：○血圧が高めの人○塩分の過剰摂取の人○高齢者
B－1－5	糖尿病を予防しましょう ～合併症を防ぐ生活習慣～	7 H．18	■内容：①糖尿病とは？②糖尿病の合併症③糖尿病を予防する生活習慣　■ポイント：糖尿病の増加が大きな社会問題となっています。糖尿病は、それ自体だけでなく、合併症の問題も大きく、健康や生命の脅威となります。糖尿病の発病を防ぎ、合併症を予防するためには、生活習慣の見直しが必要です。 ■対象者：○血糖値が高めの人○肥満の人
B－1－6	骨粗鬆症を予防しましょう ～じょうぶな骨を保つ生活習慣～	6 H．18	■内容：①骨粗鬆症とは？②骨のライフサイクル③じょうぶな骨を保つ生活習慣　■ポイント：骨粗鬆症には、若いときからの生活習慣が大きく影響します。したがって、高齢者のみでなく、若年者へ教育も大切です。各ライフステージに対応した生活習慣の改善ポイントを示しています。　■対象者：○骨密度が低めの人○全年代の女性○食生活の栄養バランスが悪い人○カルシウム摂取量が少ない人
B－1－7	メタボリックシンドロームの予防と改善 コーチング・マニュアル編 操体法による体の歪の是正 ～自らの体を知る～	27 H．20	メタボリックシンドロームのメカニズムの解説から、その予防・改善を説明。 「肩が凝る」というのは体に歪がある証拠。そんな体調で運動しても、無理して運動している状態なので長続きしません。まずはその体の歪を是正してみましょう。目からウロコの「操体法」をご紹介します。
B－1－8	無理なく内蔵脂肪を減らすには ～運動と食事でバランスよく～	8 H．19	■内容：①内臓脂肪をためる生活とは？（ライフスタイルチェック）　②内臓脂肪を減らす食生活　③身体活動量を増やす工夫　■ポイント：内臓脂肪の蓄積につながっている日々の生活習慣を振り返り、改善点を理解し、具体的な対策が考えられるように導きます。
B－1－9	サイレントキラー 高血圧の恐怖＋専門医に聞く	24 H．21	■内容：①高血圧を考える　②高血圧の恐ろしさ　③発見されない高血圧　④仮面高血圧の種類　⑤高血圧はどんな病気なのか　⑥高血圧はなぜ悪いのか　⑦なぜ高血圧になるのか　⑧高血圧を防ぐために　⑨専門医に聞く「高血圧の治療」●資料
B－1－10	1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ	32 H．21	≪生活習慣病を改善しよう！≫①メタボリック・シンドロームとは　②メタボリック・シンドロームの流れ　③メタボリック・シンドロームの診断基準　他 ≪運動習慣を身に付けよう！≫①エクササイズガイド2006とは　②どんな運動習慣が必要か ≪食生活を改善しよう！≫①現代人の食生活　②内臓脂肪をためない食生活のポイント「食事バランスガイド」　③生活習慣改善レポート ≪禁煙を成功させよう≫①タバコの危険性　②タバコとメタボリック・シンドロームの深い関係　③禁煙治療 ≪最後にクスリ≫　①特定健康検査の紹介

Ｂ．ＤＶＤ

１．成人保健

番　　号	題　　名　　等	時間（分） 制作年度	内　　容
Ｂ－１－11	快適な睡眠で健康づくり ～睡眠を科学する～	15 Ｈ．20	睡眠と健康についてわかりやすく解説しているほか、不眠の原因を知る方法やその解決方法を紹介しています。 ※睡眠日誌記録用紙が格納された CD-ROM が付いています。 【内容】 １．８時間睡眠神話崩壊 ２．睡眠の問題 ３．朝・体内時計 ４．昼・適度な運動と昼寝 ５．夜・覚醒作用と睡眠薬替わりのアルコール ６．床の過ごし方と睡眠時間 ７．睡眠日誌をつけてみよう
Ｂ－１－12	メタボリックシンドローム１ メタボと生活習慣病	25 Ｈ．21	【内容】 ①メタボリックシンドロームを知っていますか？ ②メタボを正しく知る ・内臓脂肪と皮下脂肪 ・メタボの体内では何が起こっている？ ③メタボの診断基準を知る ・検査項目と判断基準 ・体重（BMI の出し方）・腹囲・脂質・血圧・血糖値について ④生活習慣病を知る ・生活習慣病とは ・脂質異常症（高脂血症）…ドロドロ血液の恐怖 ・高血圧症…内臓脂肪の恐怖 ・糖尿病…血糖値上昇の恐怖と合併症 ・生活習慣病がもたらす恐ろしい結果 ⑤メタボ改善に向けて
Ｂ－１－13	メタボリックシンドローム２ メタボの原因を考える	27 Ｈ．21	【内容】 ①生活習慣に潜むメタボの原因 ②メタボの原因１－食生活 ・一日に必要なカロリーは？ ・あなたの食事のカロリーは？…食べ物選びゲーム…栄養士のアドバイス ③メタボの原因２－運動不足 ・メタボと運動不足 ・一日の身体活動量を考える ・運動不足改善のポイント ・摂取カロリーと消費カロリーのバランス
Ｂ－１－14	メタボリックシンドローム３ メタボの改善策を探る	25 Ｈ．21	【内容】 ①メタボは改善できる ②目標設定 ・なりたい自分を描く…動機付けについて（自分のモチベーションアップ） ・イメージ化する…脳の生理学の説明 ・改善点を明確にする…半年後に体重○○kgにする。（○kg減）。 ③行動計画 ・肯定文で行動を決める ・行動の決定…肯定文で ・行動計画のポイント ・記録をつける ・参加者の感想
Ｂ－１－15	メタボリックシンドローム４ メタボ対策「続けるコツ」	26 Ｈ．21	【内容】 ①続けるコツを探る ・記録をつける ・活動量を把握する ・仲間と一緒にやる ②続けるコツ１　視覚タイプ ③続けるコツ２　聴覚タイプ ④続けるコツ３　体感覚タイプ ⑤コーチをつける ⑥終わりを決める ・目標達成し完了する ・あわない方法はやめて別の方法に変える ・ひとつの目標を達成したら次の目標を決めて取り組む
Ｂ－１－16	働く人の睡眠と健康 第１巻 あなたの睡眠､足りてますか？	24 Ｈ．23	あなたの睡眠、足りてますか？～睡眠不足と睡眠障害～ 【内容】 ○睡眠不足症候群（多忙タイプ、夜更かしタイプ） ○睡眠のメカニズム ○睡眠不足と生活習慣病、メンタルヘルス不調との関係 ○労働生産性と睡眠 ○睡眠時無呼吸症候群 ○レストレスレッグス症候群（むずむず脚症候群）

Ｂ．ＤＶＤ

１．成人保健

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
Ｂ－１－17	働く人の睡眠と健康 第２巻 快眠習慣のための10の方法	24 Ｈ．23	快眠習慣のための10の方法～ぐっすり眠りたい、よりよく眠りたい～ 【内容】 ○不眠症 ○起床時間のコントロール ○カフェイン、ニコチン、アルコールの影響 ○就寝前に避けるべきこと ○運動の効用 ○入浴 ○自分なりのリラックス法 ○眠れる環境づくり ○睡眠薬についての正しい知識 ○眠れないときの対処法 ○交代勤務者への対応
Ｂ－１－18	ママとパパの健やかな生活習慣 ～大切な子どものために～	10 Ｈ．17	親の健康は子どもの健康！ママとパパの健康な生活習慣を教える視聴覚教材です。１歳６カ月・３歳健診の場で使って下さい。 ・子どもの健診に来るママとパパに、待合室等で気軽に見ていただける作りになっています。 【内容】 ●最近、疲れを感じていませんか？ ●たばこにさよなら ●手軽なおいしい食事
Ｂ－１－19	メディカル・ストレッチング ～肩こり・腰痛・膝痛編	34 Ｈ．21	【内容】 ■総説 ・メディカル・ストレッチングとは？ ■肩こり編 ・肩こりのメディカル・ストレッチング ■腰痛編 ・腰痛のメディカル・ストレッチング ■膝痛編 ・膝痛のメディカル・ストレッチング「歩くときの注意」など
Ｂ－１－20	わたしたちのからだと健康 VOL.１　飲酒・喫煙と健康	39 Ｈ．19	アルコールの作用と依存症、イッキ飲みの危険性、そしてたばこに含まれる有害物質（タール、ニコチン、一酸化炭素）が健康に与える影響、受動喫煙の害、健康増進法をはじめとする喫煙への社会的な取り組みなどについて解説します。
Ｂ－１－21	中高年のための健康教室 老後をすこやかに過ごすために	17 Ｈ．23	ガン、脳卒中、心臓病は大変怖い病気です。日本人の死因の60%以上を占めていると言われるこれらの病気は、生活習慣病の代表的なものです。生活習慣病は毎日の偏った食生活や、ストレス、運動不足などの生活習慣の積み重ねで始まり、加齢によって進行していきます。すこやかな健康寿命をめざすために、どのような心構えと具体的な実践行動をしていくかを知ることが大切です。 【内容】 ○動脈硬化　○脳への影響　○心臓への影響　○がん ○アディポネクチン　○解決法

Ｂ．ＤＶＤ

２．が　ん

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
Ｂ－２－１	乳がんを早期発見､早期治療しましょう ～自己触診が早期発見のカギ～	9 Ｈ．19	■内容：①乳がんリスクのセルフチェック　②乳がんの発生部位、進行度と症状・早期発見の重要性　③乳がんの自己触診法　■ポイント：30～64歳の女性の死亡原因のトップは乳がんです。乳がんの現状と、早期発見こそが最善策であることを解説し、具体的な自己触診法を示します。
Ｂ－２－２	がんを予防しましょう ～がんを予防する生活習慣～	8 Ｈ．18	■内容：①がんの現状　②がんと生活習慣病の関連でわかっていること　③がんを予防する生活習慣　■ポイント：がんの多くは、たばこや飲酒、食事など生活習慣を見直すことで、ある程度予防できることがわかってきました。がん予防指針に沿って、現在わかっているがんを予防する生活習慣のポイントを解説。
Ｂ－２－３	「子宮頸ガン」ってなに？	28 Ｈ．22	国内第一人者の監修による、高精度で美しいコンピュータ・グラフィックを使ったこのコンテンツは、子宮頸ガンの概要から、ヒトパピロマウィルス（ＨＰＶ）との関係、その予防方法などがわかりやすく説明しています。 保健・体育の授業の教材、病院での患者教育、健康教育事業での講演や講義、ディスカッション等で利用しやすいように編集されています。 【内容】 ・子宮頸ガンとは？ ・子宮頸ガンとＨＰＶ ・感染からガンへ ・セックスと子宮頸ガン ・検診の重要性 ・治療について
Ｂ－２－４	乳がん自己検診のすすめ	9 Ｈ．20	「乳がん自己検診のすすめ」は、印刷物からは伝わりにくい自己触診の実際を見る事によって「自己検診は難しくない」と実感していただくために作成しました。自己触診の方法を具体的に紹介しています。
Ｂ－２－５	乳がんを早期発見するために ～マンモグラフィ啓発～	14 Ｈ．16	これは、しこりになる前の乳がんを発見するのに役立つ「マンモグラフィ」を知っていただくためのＤＶＤです。今、日本女性の乳がんが増えています。それも40歳台をピークとする若い世代に多いのです。しこりを作る前の早期のうちに発見すれば、乳がんは怖い病気ではありません。 短編完結なドラマ構成により、マンモグラフィ検査が体験できるＤＶＤを是非活用してください。
Ｂ－２－６	「がんちゃんの冒険」	20 Ｈ．23	がんの発病には生活習慣が大きく影響しています。がんから身を守るには、子どもの時に、がんに関する基本的な知識を得ることが欠かせないのです。 【内容】 ・日本人の２人に１人はがんになるの巻、タバコがよくないのですよの巻など、17編のショートストーリーで描く中で、がんの基本的な知識をわかりやすく解説し、がん検診を受けることの大切さを訴えています。 対象　主に中学生

Ｂ．ＤＶＤ

３．禁煙教育

番　　号	題　　名　　等	時間（分） 制作年度	内　　　　容
Ｂ－３－１	タバコが健康に与える影響 ～禁煙を始めましょう～	8 Ｈ．17	■内容：①タバコがからだに与える影響「がん」「循環器疾患」「女性の健康」　②受動喫煙について　■ポイント：喫煙は心筋梗塞や循環器疾患、肺がんをはじめとする多くのがん以外にも様々な病気を引き起こします。喫煙が悪い習慣であることの再確認は禁煙に取組む動機づけとなります。タバコの害をわかりやすく解説。
Ｂ－３－２	禁煙を成功させる秘訣 タバコをやめたいと思っている方へ	8 Ｈ．17	■内容：①喫煙習慣はニコチン依存によるもの　②禁煙の具体的なステップ　③ニコチン置換療法◇ニコチン依存度チェック　■ポイント：禁煙を成功させるためには、まず、ニコチン依存と離脱症状を理解し、心と体の準備を整えることが大事です。ここでは、禁煙に向けた具体的なステップを紹介し、禁煙成功へと導きます。
Ｂ－３－３	今から始める喫煙防止教育２版 ５編「たばこ、やめてね」他	59 Ｈ．18	対象年齢に応じた５編で構成し、対象各層に適したＣＧ、アニメーション、病変・疾病の画像や実験映像を用いることで、タバコをとりまく社会環境の変化、煙に含まれる成分とその有害性、タバコの依存性等について分かりやすく解説します。小学１・２年６分/小学３・４年10分/小学５・６年12分/中・高校生14分/一般・大学17分
Ｂ－３－４	川柳でつづる 新・禁煙法	11 Ｈ．18	○禁煙のメリット　○ニコチン置換方法 ○ニコチネルＴＴＳの使い方　○禁煙成功のポイント
Ｂ－３－５	禁煙の旅に出かけよう！ ニコチネルＴＴＳを ご使用になる方へ	15 Ｈ．18	○禁煙準備の指導 ○禁煙実行の指導（ニコチネルＴＴＳの使用方法の説明） ○禁煙継続の指導
Ｂ－３－６	禁煙成功への道 ～あなたと､あなたの大切な人のために～	27 Ｈ．20	■内容：①禁煙の奨め②喫煙者の実態③タバコに含まれる有害物質④副流煙のがん発症リスク⑤禁煙成功による健康回復⑥病気としての治療⑦子ども（未成年）の喫煙⑧妊婦と小さな子どもを持つ親の喫煙⑨禁煙外来ドキュメント若宮さんの場合⑩タバコをやめれば、新しい自分を発見できるかも

B．DVD

5．看護・介護

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
B－5－1	心肺蘇生法ガイドライン2005準拠	25 H．20	心肺蘇生法の原理と正しい方法を、全体の手順の流れを具体的に追いながら、ポイントを押さえわかりやすく説明しています。
B－5－2	見て知る　介護特定疾病 第4巻　骨・関節の疾患	38 H．21	【内容】 ■骨粗鬆症：骨の構造と代謝、発症のメカニズム、骨粗鬆症への対応、骨折予防、介護のポイント ■変形性関節症（両側の膝関節又は股関節）：関節の構造、病態と対応 ■関節リウマチ：発症と進行、疫学、症状と対応、治療とリハビリテーション ■脊柱管狭窄症・後縦靭帯骨化症：脊椎と脊髄の構造・機能・脊椎の障害症状と対応
B－5－3	転ばない生活講座 ～自宅で安全にすごすために～	45 H．19	パーキンソン病、進行性核上性麻痺、脊髄小脳変性症、多系統萎縮症、筋萎縮性側索硬化症などで自宅療養されている患者さん・ご家族の方に自宅での転倒の特徴や転ばないためのポイントを疾患別に詳しく解説します。 また、転倒予防のための安価なグッズ・自宅でできるリハビリ・転んでしまった場合の起こし方などをご紹介します。 【内容】 ・転倒って？！ …. 医師18分 ・転ばないためにどうすればいいの？…看護師10分 ・転ばない、転んでも大事に至らないグッズを使って…看護師8分 ・転ばないためのリハビリ…理学療法士９分
B－5－4	在宅介護の基礎と実践VOL.1 在宅介護の進め方 体を動かす介助	53 H．18	在宅介護の進め方 ○在宅介護を始める時　○介護体制を整える ○好ましい住環境 体を動かす介助 ○大切な基本動作　○ベッドの上の介助 ○立ち上がりや歩行の介助
B－5－5	在宅介護の基礎と実践VOL.2 食事のお世話と工夫 健康チェック・薬の服用	52 H．18	食事のお世話と工夫 ○お年寄りの体と食事　○お年寄りに合った調理方法 ○食事の介助　○自助具の活用 健康チェック・薬の服用 ○健康チェックのポイント　○薬の服用と管理
B－5－6	在宅介護の基礎と実践VOL.3 排せつの自立と介助 清潔の介助と工夫	60 H．18	排せつの自立と介助 ○トイレの工夫と介助　○便器の介助　○おむつの介助 清潔の介助と工夫 ○入浴の知識と介助　○清拭・部分浴のお世話
B－5－7	在宅介護の基礎と実践VOL.4 床ずれの知識・防ぎ方 衣類の選び方と着替えの介助	54 H．18	床ずれの知識・防ぎ方 ○床ずれの基礎知識　○床ずれの予防とケア 衣類の選び方と着替えの介助 ○着替えの効用　○衣類の選び方　○着替えの介助
B－5－8	在宅介護の基礎と実践VOL.5 応急処置の心得 お年寄りが気をつけたい病気	54 H．18	応急処置の心得 ○大切な応急処置　○発作のときの応急処置　○救急車の手配 ○事故のときの処置方法 お年寄りが気をつけたい病気 ○お年寄りの病気の特徴　○気になる症状とかかりやすい病気 ○心のケアの大切さ
B－5－9	在宅介護の基礎と実践VOL.6 認知症の始まり 認知症：その進行とリハビリ	58 H．18	認知症の始まり ○認知症（痴ほう症）とは　○接し方とリハビリ ○施設や病院を積極的に利用する 認知症：その進行とリハビリ ○認知症（痴ほう症）の進行　○対応と治療 ○社会と共に生きる
B－5－10	在宅介護の基礎と実践VOL.7 家庭でのリハビリ 言語障害のリハビリ	60 H．18	家庭でのリハビリ ○生活のためのリハビリ　○リハビリを成功させる３つのポイント ○心のリハビリ 言語障害のリハビリ ○言語障害の基礎知識　○家庭でのお世話 ○有効なグループ訓練
B－5－11	在宅介護の基礎と実践VOL.8 上手な睡眠 寝たきりを防ぐ	52 H．18	上手な睡眠 ○お年寄りの睡眠について　○生活のリズムを整える ○寝室の環境づくりと寝具の選び方 寝たきりを防ぐ ○寝たきりという現象　○寝たきりゼロへの10か条

B．DVD

5．看護・介護

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
B－5－12	在宅介護の基礎と実践VOL.9 お年寄りを理解する 住まいの工夫	52 H．18	お年寄りを理解する ○お年寄りの大切さ　○お年寄りの体を理解する ○お年寄りの心を理解する 住まいの工夫 ○お年寄りと住宅改造　○住宅改造の実例　○理想的な住環境
B－5－13	在宅介護の基礎と実践VOL.10 便利な福祉機器 在宅介護の相談と支援	57 H．18	便利な福祉機器 ○福祉機器の効用と選び方　○福祉機器の種類と使い方 ○これからの福祉機器 在宅介護の相談と支援 ○介護保険と介護サービスの利用　○介護サービスの種類 ○様々な相談窓口

Ｂ．ＤＶＤ

６．老人保健

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
Ｂ－６－１	認知症の症状と理解	30 Ｈ．19	記憶のメカニズム→中核症状→周辺症状や行動上の問題、という関連を理解し、認知症の患者さんに対する合理的で創造的な援助の基礎を詳説する。
Ｂ－６－２	認知症の早期診断と治療	31 Ｈ．19	介護される客体でしかなかった認知症の患者さんを、生きる主体として認識し、その人生を支援するには、能力が保たれている早期の段階から患者さんを含めたチームを作る前提となる早期診断、治療、支援について解説する。
Ｂ－６－３	認知症のリハビリテーション	21 Ｈ．19	進行した患者さんに対するケアの考え方を精神医学的な視点から学ぶ。なぜ排泄の失敗が増え、それに対していかなる介護が合理的であるかを解説する。
Ｂ－６－４	認知症の支援 ～ケアの手がかりと周辺症状への対応～	21 Ｈ．19	患者さんが早期診断を受け、自身の生活を可能な限り維持し、家事援助サービスや通所リハビリ等の制度を利用しながらの在宅介護から、やがて施設ケアへと移行するプロセスを追って、その対応の仕方を理解する。
Ｂ－６－５	人権の擁護と施設のリスク管理	29 Ｈ．19	虐待防止法、成年後見制度、個人情報保護法、地域福祉権利擁護事業など、高齢者の権利擁護に関る法律、制度の概略を理解する。
Ｂ－６－６	日野原重明先生の生き方ヒント いきいきと生きる	48 Ｈ．16	聖路加国際病院理事長であり、90歳を過ぎて現役の内科医でもある日野原先生にスポットを当てたドキュメント。著書の「生き方上手」を読んだ方はもちろん、初めて日野原先生に触れる方へも理解しやすい内容です。第一章「よく生きる～日野原先生・92歳の日常～」第二章「よく老いる～92歳から見た高齢者～」第三章「よく病む～健康と病気の狭間～」第四章「よく死ぬ～心の平安と人間としての尊厳～」
Ｂ－６－７	日野原重明 健康長寿の秘訣	57 Ｈ．18	90歳を過ぎて現役の内科医であり、診療、講演活動、執筆など幅広い分野で活躍中の日野原先生がなぜこんなに元気に活動できるのか、その秘訣を探る！　●60歳は人生の後半戦開始、100歳からはあるがままに生きる“健康長寿の心得”　●若々しく見える日野原式100歳体操　●日野原式うつ伏せ寝のすすめ　●ステーキは週３回。日野原式栄養学　●愛は生きがいを起こす原動力
Ｂ－６－８	地域で支えるこれからの認知症ケア 優しい笑顔で心がなごむ	31 Ｈ．21	■内容：認知症ケアは、一人一人を尊重し日々の実践を積み重ねていくことが大切です。　介護現場で認知症の方にどのように接したらよいか悩んでいる方、医療系・福祉系学生さん、認知症の方のアセスメント～計画立案にお役立てください。 ■ポイント：・デイサービス利用者の生活　・認知症ケアのポイント～デイサービス一日の生活から～　・地域ボランティアの躍動　他
Ｂ－６－９	地域で支えるこれからの認知症ケア ケアプランから始まる認知症ケア	30 Ｈ．21	■内容：「その人を大切に思う」気持ちから「その人の過去に触れる」そして「今をいっしょに生きる」営みが看護、介護に携わる者にとって大切な心構えだと思います。認知症の方に立てるケアプラン立案、その活用にお役立て下さい。 ■ポイント：・ケアプランに基づいて安定して生活している認知症の方の姿　・地域支援の組織モデル図表　他

Ｂ．ＤＶＤ

７．精神保健

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
Ｂ－７－１	自閉症支援のために 第１巻　早期発見と療育	30 Ｈ．19	自閉症は脳の発達障害で、そのため治療目的に治療することは現在の科学では難しく、社会に適応的に育てていくための有効は方法としては適切な教育しかないと言われています。そのため早期発見、早期に適切な教育を開始することが重要です。 ・自閉症とは・見極めのポイント・効果的な教育法他
Ｂ－７－２	自閉症支援のために 第２巻　診断は支援の入り口	30 Ｈ．19	診断は単なるレッテル貼りではありません。よりよい人生の扉を開く大切な鍵だといえます。・保護者への告知・告知の時の留意点・親カウンセリングの重要性・親への告知（シミュレーション）・告知に際して
Ｂ－７－３	自閉症支援のために 第３巻　幼児療育の現場から	30 Ｈ．19	このＤＶＤでは実際に機能の低い子から高い子まで受け入れている、自閉症に特化した幼児教室の実践の様子をご紹介します。・プリスクールのできた経緯・プリスクールに入る・プリスクールで学ぶ・プリスクールの１日・コミュニケーション・教育ツール・シンボルカラー・プリスクールで学んで
Ｂ－７－４	あなたと私のメンタルヘルス ～ストレスの予防とケア～	20 Ｈ．18	■内容：①職場におけるメンタルヘルスの問題点②ストレスを解消する心のメカニズムを理解して、ストレスと上手につきあう③心の破綻のサインを早く見つけて対処する④ストレスをためない方法（呼吸法）　※ストレス反応レベルセルフチェックシート付（ＣＤ-ＲＯＭにてＰＤＦデータとして収録のため繰り返し印刷して使えます）
Ｂ－７－５	元気な職場をつくる メンタルヘルス３ ストレスと上手に付き合う方法 ～気づきとセルフコントロール～	24 Ｈ．21	【内容】 知ってるつもりで以外に知らない、自分自身の行動や考え方のクセ。それが普段のコミュニケーションやストレスと大いに関わっています。 同僚・後輩・取引先などとの、日常的なコミュニケーション不全の事例から、どのようなエゴグラムの傾向がストレスとなるのかを解説し、誰にでもすぐできるタイプ別の解決策を紹介します。 ・コミュニケーションとストレス ・ストレスの傾向とエゴグラム ・エゴグラムのタイプ別ストレス ・弱点別のストレス対処法 ・気づきの大切さ
Ｂ－７－６	元気な職場をつくる メンタルヘルス４ 心を楽にするセルフケア ～考え方のクセに気づこう～	25 Ｈ．23	「セルフケアとは」「ストレスとは」を導入して、職場で起こりがちなシチュエーションから、“考え方のクセ＝認知の歪み”によってストレスが生じることを解説する。 【内容】 ・ストレスとは ・セルフケアとは ・ストレスへの気づき ・アナログ思考の勧め ・認知の歪み
Ｂ－７－７	働き盛りを襲う“うつ病” ～職場の中での自殺対策～	25 Ｈ．23	この作品ではこれから企業がうつ病に対して、どのように取り組むべきなのか。専門医の話や、企業のうつ病対策、自殺予防対策などの取材、再現ドラマを交え、詳しく解説しています。企業の衛生管理者など、健康管理スタッフの研修などにも活用される視聴覚教材となっています。 【内容】 ■ある男性の自殺■働き盛りの中高年男性の自殺が増加■自殺の危険因子■自殺の影に潜むうつ病■本人、企業がうつ病と気付くためには■管理監督者によるメンタルヘルスケア■専門スタッフによるメンタルヘルスケア■ＥＡＰなど外部サポートの利用■復帰支援プログラム
Ｂ－７－８	ポジティブ・メンタルヘルス ～生活習慣から見直す 心の健康～	30 Ｈ．25	はじめよう！ポジティブ・メンタルヘルス ○睡眠の役割と働く人の睡眠不足 ○睡眠、食事、休日の過ごし方＆運動 ○上手な疲労回復 寝つきの悪い人のケース ○睡眠についての誤解　○寝つきをよくするための生活習慣

Ｂ．ＤＶＤ

８．母子保健

番　　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　　容
Ｂ－８－１	保育①生命の誕生 赤ちゃんこんにちは	16 Ｈ．16	子宮内特殊カメラによる４～10週の胎児の映像、子宮内で胎児が聞いている音を実験で再現など、驚きの映像と実験が続く。クライマックスは家族が見守る中での感動的な出産シーンを見ることができる。
Ｂ－８－２	保育②世界の子育て 赤ちゃんからのメッセージ	16 Ｈ．16	親との愛着関係を作るために生まれたばかりの赤ちゃんが微笑みを浮かべるなど、最近の研究では、赤ちゃんが身体的にも知覚的にも高い能力を持って生まれてくることがわかってきた。その一端を実験的映像を含めて見ることのできるＤＶＤです。
Ｂ－８－３	子どもの事故予防	8 Ｈ．20	子どもに事故はつきものです。大きな事故にしないためには大人がちょっとした事故予防のポイントを掴んでおくのが大切です。①ヒヤッとする瞬間②死亡ケースもある子どもの不慮の事故③事故予防のポイント④事故予防チェック⑤子どもが楽しく過ごすには
Ｂ－８－４	驚異の小宇宙　人体第1巻 生命誕生	49 Ｈ．元	原子生命の誕生から35億年。気の遠くなるような進化の過程を経て、人間は60兆もの細胞を持つに至った。たった一つの受精卵から、どのようにして銀河系の星々の数百倍にも匹敵する数の細胞が作られていくのか？生命の設計図といわれる染色体には、どのような秘密が隠されているのか？超ミクロの実写映像とＣＧを駆使し、数々の謎を秘めた人間誕生の感動のドラマが目の当たりに展開する。
Ｂ－８－５	中高校生のための性教育用 ＤＶＤソフト「ＳＥＸってなに？」	150 Ｈ．15	中高校生の性に関する疑問や悩みに、コンピュータグラフィックスを使用したわかりやすい映像で、丁寧に解説したＤＶＤ。 【収録映像メニュー】 ・身体の特徴との妊娠、出産　・性の悩みＱ＆Ａ　・性感染症について　・避妊について　・ＨＩＶについて
Ｂ－８－６	パワーアップ版　新生児沐浴手順	51 Ｈ．20	技術の未熟な実施者にとって、安全かつ清潔に行える「フェイス・アウト法」（沐浴槽内での動作数が少なく、顔面を沐浴槽外で洗う方法）を１つ１つ丁寧に解説。モデル人形だけでなく、実際の新生児沐浴場面も収録されているので、容易にイメージをつかむことができる。また、両親学級でも使用できるコンテンツを収録。
Ｂ－８－７	子どもの発達と支援　第１巻 運動機能の発達	21 Ｈ．17	運動機能の発達の概要と、観察のポイントをわかりやすく解説します。また、発達上問題となる子どもの行動を示し、その原因を考案するとともに、具体的な支援方法を説明します。
Ｂ－８－８	子どもの発達と支援　第２巻 情動の発達	20 Ｈ．17	情動の発達の概要と、観察のポイントをわかりやすく解説します。また、発達上問題となる子どもの行動を示し、その原因を考察するとともに、具体的な支援方法を説明します。
Ｂ－８－９	子どもの発達と支援　第３巻 社会性の発達	21 Ｈ．17	社会性の発達の概要と、観察のポイントをわかりやすく解説します。また、発達上問題となる子どもの行動を示し、その原因を考察するとともに、具体的な支援方法を説明します。
Ｂ－８－10	子どもの発達と支援　第４巻 ことばの発達	21 Ｈ．17	ことばの発達の概要と、観察のポイントをわかりやすく解説します。また、発達上問題となる子どもの行動を示し、その原因を考察するとともに、具体的な支援方法を説明します。
Ｂ－８－11	子どもの発達と支援　第５巻 認知・思考の発達	22 Ｈ．17	認知・思考の発達の概要と、観察のポイントをわかりやすく解説します。また、発達上問題となる子どもの行動を示し、その原因を考察するとともに、具体的な支援方法を説明します。
Ｂ－８－12	子どもの生活リズムと睡眠	9 Ｈ．20	■内容：①なかなか寝付いてくれない赤ちゃん　②赤ちゃんの生活リズムと睡眠のメカニズム　③赤ちゃんの眠りの特徴 ④規則正しい生活を

Ｂ．ＤＶＤ

８．母子保健

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
Ｂ－８－13	素敵なお産と赤ちゃんのための イメージング＆ストレッチ	45 Ｈ．15	■内容：①ストレッチ～リラクゼーションのためのストレッチ ②イメージング～安産に向けてのイメージトレーニング ③コミュニケーション～胎教のための赤ちゃんへの語りかけ
Ｂ－８－14	すこやか肌を育てる スキンケア 入浴法	15 Ｈ．20	プルプル肌が育つ「スキンケア入浴法」のノウハウを動画でわかりやすく紹介。 愛育病院皮膚科部長山本一哉先生と、この沐浴法を10年に渡りママに指導してきた産婦人科医　島岡医院が監修を担当しています。 沐浴の実践シーンがふんだんに盛り込まれているから、新米ママでも簡単にマスターできます。
Ｂ－８－15	わたしたちのからだと健康 ＶＯＬ.４　妊娠・出産と健康	26 Ｈ．20	妊娠のしくみ、胎児の成長（超音波画像とアニメーション）、人工妊娠中絶や避妊法、そして出産について解説します。その他、妊娠・出産・育児を支える母子保健サービスや家族の協力について考えます。
Ｂ－８－16	赤ちゃんケア ①抱っこの仕方	18 Ｈ．23	【内容】 ○抱っこをする前に気を付けること ○抱っこの方法（抱き上げ・横抱き・縦抱き・抱きかえ・寝かせ方） ○あやし方 ○おさらいとポイント
Ｂ－８－17	赤ちゃんケア ②赤ちゃんのお風呂の入れ方	27 Ｈ．23	【内容】 ○目的と効果 ○沐浴前の注意 ○沐浴の準備 ○沐浴の実際 ○沐浴以外の清潔ケア
Ｂ－８－18	赤ちゃんケア ③安全な調乳	23 Ｈ．23	【内容】 ○母乳栄養と人工栄養について ○ミルクの使用が必要になる場合 ○ミルクを作る前の準備 （洗浄・消毒の必要性、物品の洗浄、煮沸消毒、薬液消毒、電子レンジ消毒） ○ミルクの作り方 ○ミルクの飲ませ方
Ｂ－８－19	楽しく食べる子 －食べる力を育む－	35 Ｈ．22	このＤＶＤは、日々の保育の環境の中で食育に取り組んでいる保育の現場から「食育」の基本を学び、適切に実践していくための教材です。 【内容】 ○食育について　○規則正しい生活リズム　○食と健康 ○食と人間関係　○食と文化　○いのちの育ちと食　○料理と食 ○０歳児・１歳児・２歳児の食育
Ｂ－８－20	初経と精通 －思春期のからだの変化－	15 Ｈ．20	体が発育し、二次性徴をむかえると、男の子には射精が、女の子には月経が始まります。お互いの体のメカニズムを理解し、相手を思いやる心の大切さを伝えます。女の子特別編として月経の手当ての仕方が収録されています。 小学３・４年向け
Ｂ－８－21	はじめての赤ちゃんのこと 第１巻 「もうすぐ出産～生まれてすぐ～」	26 Ｈ．25	妊娠後期から生後１ヶ月頃まで ○入院の準備　○妊娠後期の身体の変化　○妊婦体操 ○おしるしについて　○陣痛がはじまったら ○いよいよ出産（病院到着後）　○母乳（初乳）について ○授乳のしかた　○沐浴のしかた　○おむつの替えかた
Ｂ－８－22	はじめての赤ちゃんのこと 第２巻 「赤ちゃんの生活･健康･安全」	23 Ｈ．25	生まれてから１歳頃まで ○赤ちゃんのバイオリズム　○オムツかぶれ予防 ○熱が出た時の対応　○薬の飲ませかた　○予防接種 ○乳幼児突然死症候群（ＳＩＤＳ）について ○車でおでかけ（チャイルドシートの着用など） ○室内の危険な場所　○離乳食　○ハミガキと虫歯対策 ○マタニティブルーズと産後うつ ○赤ちゃんが泣き止まなくてイライラしたら…
Ｂ－８－23	はじめての赤ちゃんのこと 第３巻 「パパの育児と祖父母との関わりかた」	23 Ｈ．25	生まれてから１歳頃まで ○大切なパパの協力　○パパでもできるミルクのつくりかた ○パパでもできるオムツ替え ○パパとの遊び　絵本の読み聞かせ　○産後のセックス ○子育ての昔と今　家族討論会 ○赤ちゃんをじぃじばぁばにあずける時 ○じぃじばぁばのわらべ歌

Ｂ．ＤＶＤ

８．母子保健

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
Ｂ－８－24	乳幼児を事故から守るための予防と対応	44 Ｈ．25	子どもの事故と予防のチェックポイント ○屋内での事故　○屋外での事故 事故などの対処法 ○緊急時の対応　○救急車を呼ぶ場合に伝えること ○応急手当の実際 ○ＳＩＤＳ～乳幼児突然死症候群 心肺蘇生法（ＣＰＲ）2010年度ガイドライン準拠 ○心肺蘇生法とは　○心肺蘇生法の流れ ○一人で行う心肺蘇生法 ○自動体外式除細動器（ＡＥＤ）とは ○自動体外式除細動器の使い方　○救命の連鎖
Ｂ－８－25	思春期の心とからだ ～いのちの誕生と成長～	15 Ｈ．24	いのちの誕生の瞬間から、歩き始めるまでの１年間を追った感動のドキュメンタリー。特別支援学校教員の若い父親と母親が分担する「子育て」の日常を描き、「子どもへの責任とは何か」を考えさせる。 （中学校以上対象）
Ｂ－８－26	うまれるよ！	12 Ｈ．７	「おへそはなぜあるの？」「あかちゃんはどこからどうやってうまれてくるの？」という子どもたちの素朴な疑問に明るく素直にこたえる楽しいＤＶＤです。３人姉妹が生命誕生のおどろきと感動を与え、輝くいのちの素晴らしさを伝えます。保育園・幼稚園・小学校低中学年を対象にした貴重なお産ＤＶＤとして定評ある作品です。 （保育園・幼稚園・小学校低中学年対象）
Ｂ－８－27	赤ちゃんの生後１年間の驚くべき能力	51 Ｈ．20	大学や短大、専門学校での講義、産婦人科・小児科などの病院や市町村・保健所で行われる教室、子育て真最中のパパ、ママも必見！ 赤ちゃんの能力や発達過程が目でわかる貴重な映像教材です。 【内容】 １．胎児　２．原始反射　３．模倣　４．眼球運動 ５．リーチング・手掌把握　６．対象の永続性　７．言語発達 ８．共同注意　９．乳児実験法
Ｂ－８－28	小さな生命の詩(いのちのうた) LIFE BEFORE LIFE	155 Ｈ．19	新たな生命の始まりから誕生まで、10ヶ月に及ぶ奇跡の物語を３ＤＣＧで克明に映像化。最新の科学で明らかになった人間の生命誕生の秘密に多角的に迫った、神秘と感動のドキュメンタリー。 初の出産を控えた実在の女性をモデルに、母体と胎児に起こる変化を各界の専門家が詳細に解説。初めての出産を迎える妊婦さんやご家族にとっても最適な手引きとなる教材です。 第１章「愛と情熱の結晶」　第２章「感覚器官の発達」　第３章「誕生の瞬間」　（３枚組） ＊フランスの作品になりますが、メニューで日本語の字幕、日本語の吹替版も選択できます。

B．DVD

9．栄養・食品衛生

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
B－9－1	食事バランスガイドで健やかに	60 H．19	○〈基本編〉食事バランスガイドって何？20分　バランスのとれた食事、水分、運動の大切さへの気づきに導く。○〈親子で実践編〉わが家の食事バランスガイド20分　親子でクッキング。○〈大人の実践編〉メタボリックシンドロームを防ぐ食事バランスガイド20分　メタボリックシンドロームとは何か？
B－9－2	「はじめよう食育」	23 H．18	食育とは何かを分かりやすく解説。食育基本法にも触れながら、全国で展開される食育活動を紹介。さらに最近耳にする「食事バランスガイド」の活用法も解説。保護者対象の食育講座などにお役立ていただける内容です。
B－9－3	食事バランスガイド ～あなたの身体を大切に～	37 H．19	健康を保つ上で大切な食生活。しかし大切だとわかっていてもついおろそかにしがちです。「食事バランスガイド」は、そうした食生活をおろそかにしがちな人のことを考え、コマのイラストを用いて「何をどれだけ食べたらいいのか」が、簡単にわかるようになっています。
B－9－4	たべるんずの めざせ！すーぱーたべるん！	3 H．21	食と健康づくりフェスティバル2009 紙芝居コンクール最優秀賞（北海道知事賞）受賞作品 幼児・低学年向けの紙芝居食育ＤＶＤ
B－9－5	野菜パワーでからだ元気！	31 H．22	【内容】 知識編 「野菜不足だと、どうなるの？」「知らなかった！野菜パワー」「どのくらい食べればいいの？」 行動編 女性向け「野菜を食べてキレイになろう」 中年男性向け「野菜を食べてメタボを予防！」 野菜嫌いの子どもをもつ親向け「工夫を凝らして子どもの野菜嫌いを克服！」 高齢者向け「野菜を食べていつまでもイキイキとした生活を！」
B－9－6	しっかり実践！ 食中毒予防の３原則	39 H．19	【内容】 ［原則１　菌をつけない］ ＰＡＲＴ１：食材の扱い方 ＰＡＲＴ２：手洗いの徹底 ＰＡＲＴ３：調理：作業の心得 ［原則２　菌を増やさない］ ＰＡＲＴ１：食中毒菌が増殖する条件 ＰＡＲＴ２：冷蔵庫・冷凍庫での食品の保存 ＰＡＲＴ３：調理は迅速に ［原則３　菌を殺す］ ＰＡＲＴ１：食中毒菌は加熱に弱い ＰＡＲＴ２：殺菌する ＰＡＲＴ３：調理器具・食器の洗浄・消毒
B－9－7	わたしたちのからだと健康 ＶＯＬ．６　食事と健康	24 H．19	現在の若者が抱える食生活事情とその問題について解説します。そして男子学生、女子学生がある日に食べた食事を、６つの基礎食品群、食事バランスガイドなどに当てはめながら、バランスのとれた食事について考えていきます。
B－9－8	健康なからだをつくる食事	18 H．20	このＤＶＤは、「食べ物は体内でどうなるの？」「なぜ食べることは大切なの？」という子供達の疑問から生まれました。栄養素の働きや食べ物が消化吸収される過程などの資料映像やＣＧをとおして正しい食生活や健康の大切さをわかりやすく伝えます。保健や理科、家庭科などに活用できる教材です。 小学校高学年・中学校向け 【内容】 ○栄養素の種類 … ６つの基礎食品群/栄養素を見る ○食べ物の変身 … 消化管を通る食べ物/便と食物繊維の働き　他 ○栄養素が不足すると … カルシウムと骨/鉄と血液 ○健康的な食事を … 朝食をとらないと/栄養バランスのとれた食事とは　他

Ｂ．ＤＶＤ

10. 歯科保健

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
Ｂ－10－１	～健康は歯周病の予防から～ 歯周病を予防しよう	16 Ｈ．20	■内容：１．「導入編・歯周病とは？」○歯周病の進行○歯周病チェックリスト　２．解説編○歯周病と全身疾患○誤嚥性肺炎○動脈硬化○細菌性心内膜炎○低体重児出産○糖尿病○遺伝因子　３．指導・実践編○ブラッシング○セルフケアの補助具
Ｂ－10－２	口腔機能向上はげんきのもと アンチエイジング！寝たきり予防！	20 Ｈ．20	■内容：1.イントロダクション（実りある健やかな人生のために）　2.「噛む力の老化」「のみこむ力の老化」と「お口の乾燥」が体力と免疫力を奪う　3.今日から始めよう、お口の若返り①（元気なお年寄りの）お口の手入れ方法②お口の力をアップしよう　4.嚥下体操　5.まとめの言葉
Ｂ－10－３	健康な歯を守るための生活習慣 ～歯周病を予防しましょう～	11 Ｈ．22	【内容】 ①歯周病は生活習慣病 ②歯の手入れのポイント ③食事で守る健康な歯 ■ポイント 歯周病やむし歯で歯を失う人が増えています。しかしこれらは生活習慣を見直すことで予防できる生活習慣病です。 歯周病やむし歯の原因や進行、症状を知るとともに、予防のポイントを解説します。
Ｂ－10－４	コンニチハ　元気な歯	37 Ｈ．22	歯磨きを動機づける話題をとりあげた導入編、ムシ歯の進行状況や歯垢、歯石などを説明した知識編、各部位別の歯磨き方法を説明したブラッシング編の３部構成で全36項目で各項目とも１分程度です。（小・中学生対象） 【内容】 ○導入編　10項目 　１．歯を大切に　２．人と爬虫類の歯の違い　他 ○知識編　12項目 　１．ムシ歯のでき方‥大人編　２．ムシ歯の進行‥CO　他 ○ブラッシング編　14項目 　１．歯ブラシの選び方　２．歯ブラシの持ち方　他

Ｂ．ＤＶＤ

11．運　　動

番　　号	題　　名　　等	時間（分） 制作年度	内　　容
Ｂ－11－１	介護予防のためのマシンを使わない 筋力向上トレーニング	85 Ｈ．18	介護が必要となる主な原因は、「脳血管疾患」「高齢による衰弱」「転倒・骨折」です。これらすべてに運動不足が関係していて、生活習慣で予防できる可能性が高く、筋力向上トレーニングの有効性が注目されています。このＤＶＤはマシンを利用することなく、手軽に行なえる筋力向上トレーニングを収録しています。
Ｂ－11－２	転倒予防エクササイズ ～転ばぬ先の簡単体操～	9 Ｈ．18	■内容：①しなやかなからだをつくるストレッチ　②筋力を強くする運動　③バランス能力を高める運動　④正しい姿勢でしっかり歩く　■ポイント：高齢者の転倒による骨折は寝たきりの大きな原因となります。日常でどのような体操を行なえば転倒を防ぐことができるのか、生活の中で無理なくできる体操を紹介します。
Ｂ－11－３	健康づくりのための運動指針 ～エクササイズガイド～	8 Ｈ．19	■内容：①身体活動量と生活習慣病の発症リスクの関係　②現在の身体活動量と体力の評価　③身体活動量の目標設定　■ポイント：「健康づくりのための運動指針2006」に則り、現在の身体活動量や体力を自己評価し、それを踏まえた目標設定の方法、それらを達成するための方法を具体的に示しました。
Ｂ－11－４	ノルディックウォーキング	45 Ｈ．16	このＤＶＤはノルディックウォーキングの歩く技術とその基本をわかりやすく解説。ポールの扱い方、準備トレーニング、簡単な歩き方、山登り、山下りまで紹介。正しい技術を目で見て覚える事ができます。
Ｂ－11－５	メタボリックシンドロームを予防する エクササイズガイド	62 Ｈ．19	生活習慣病の予防には、活発に身体を動かすことが必要です。健康の維持、増進、生活習慣病予防のために「エクササイズガイド」を活用しましょう。・準備運動（11種）・ウォーキング・整理運動（７種）筋力トレーニング（４種）・体力チェック（２種）
Ｂ－11－６	～みんなで楽しく健康づくり～ エクササイズでコミュニケーション!!	34 Ｈ．20	■内容：①はじめに～運動を取り巻く今～②スポーツ愛好家から学ぶ、運動を楽しむ秘訣③弘道お兄さんの体操教室④まとめ～持続可能な運動習慣をめざして～
Ｂ－11－７	ウォーキングで生活習慣病予防	8 Ｈ．18	■内容：①ウォーキングの効果　②効果的なウォーキング　③長続きのコツ　■ポイント：今より歩く時間を増やすと、からだにいいことが数多くあることを理解していただき、よい歩き方や、そのチェックポイント、生活の中へ組み込む工夫や、継続のコツなどをわかりやすく解説します。
Ｂ－11－８	大人のための エンジョイスポーツライフ	24 Ｈ．21	■内容：①荻原流大人のスポーツの楽しみ方・・・ノルディックウォーキングとは？　②スポーツで体も心も健康に・・・過食、運動不足　生活習慣の乱れと肥満が、ドミノを倒す引き金に！　③中高年のスポーツライフの現状・・・運動習慣がある人の割合　他
Ｂ－11－９	スマートダイエットのススメ	25 Ｈ．22	ダイエットに関し、常識・非常識と言われていることを一緒に検証し、健康な生活を過ごし長生きするために生活習慣病予防「スマートダイエット」を提唱します。 体脂肪８キロ減・ウエスト８㎝・活力年齢８歳若返りを３カ月で目指します。
Ｂ－11－10	美しく、若々しく 家庭でできるアンチエイジング	29 Ｈ．22	日本人の”見た目”は、どんどん若返っています。健康であることにとどまらず、いつまでも若々しくいられるよう、積極的にアンチエイジングに取り組む人々が増えています。 ５年後、10年後の自分自身のために、いまできることをする。そして、素敵に年齢を重ねていく。 身近なものとなったアンチエイジングについて、見ていきましょう。
Ｂ－11－11	わたしたちのからだと健康 ＶＯＬ．７　運動と健康	27 Ｈ．19	運動不足が引き起こす生活習慣病などの問題について、そして運動が身体（心肺・筋・骨・脳など）に及ぼす効果について解説します。またジョギングを例に運動を始めるための運動プログラムの一例を紹介します。

Ｂ．ＤＶＤ

11．運　　動

番　　号	題　　名　　等	時間（分） 制作年度	内　　容
Ｂ－11－12	はじめよう！ ノルディックウォーキング	35 Ｈ．21	２本の専用ポールを持って歩くノルディックウォーキングは、全身の筋肉の約90％を使うことから、トレーニングやダイエットに向いたウォーキングです。運動効率が高いにも関わらず、２本のポールが着地の衝撃を吸収してくれるので、長い距離でも負担を軽くして歩くことができ、高齢者や足腰に不安のある人にも向いた運動です。ヨーロッパで人気が高まっているノルディックウォーキングの始め方をやさしく解説したＤＶＤです。 【内容】 ○どんなところがいいの？　○ダイエットやシェイプアップにいいの？　○はじめるにはどうするの？　○はじまりは？ ○専用ポールでなければいけないの？　○ポールの長さは？他
Ｂ－11－13	貯　筋　運　動	20 Ｈ．24	貯筋運動とは、豊富なデータに裏づけされて考案された、道具がなくてもできる筋力トレーニングです。加齢にともない、落ちやすい脚とおなかを中心に座ってできるプログラムと立ってできるプログラムを収録しました。自宅でも１人で見ながらできるよう、音楽にあわせて、注意したいポイントの説明や運動するときのかけ声も入っています。
Ｂ－11－14	すわってできるエアロビクス すわろビクス	33 Ｈ．19	膝や足が痛い人でもすわって安全に効果的に、また楽しく継続して有酸素運動ができるプログラムが収録されています。有酸素運動のパートを10分とし、その前に準備運動５分、その後に整理運動（クールダウンとリラクセーション）を５分、計20分とし、除々に運動強度を高め、徐々に下げていくプログラムになっています。また、運動強度は２種類で、自分の体力・体調に合わせて選択することができます。
Ｂ－11－15	介護予防のいきいき健康体操 基礎編１	72 Ｈ．23	元体育教師が専門家の立場から介護予防に取り組み、看護師が健康管理の立場から実証。高齢者に合った運動で、楽しく筋肉を鍛え、普段使わない部位も使うことで、寝たきりにしない、ならない生活を目指します。坐骨神経痛・腰痛の緩和・お腹の引き締めに効果的！ ○肩・首の体操　○腰の体操　○膝の体操 ○自宅・施設のイスに座って介護予防体操 ○自宅・施設のフロアー、たたみで介護予防体操
Ｂ－11－16	健康運動シリーズ　第１巻 メタボと肥満解消の健康運動	53 Ｈ．22	内臓脂肪の減量や、肥満の解消に役立つ効果的な運動を、さまざまな基本運動とそれらを組み合わせた運動プログラムとして提案しています。
Ｂ－11－17	健康運動シリーズ　第２巻 首･肩･腰･膝･脚部の健康運動	45 Ｈ．23	寝違え、五十肩、腰痛、足のむくみ、冷え性などに。日本健康運動研究所が長年の経験と実績からまとめた健康運動です。
Ｂ－11－18	健康運動シリーズ　第３巻 室内で出来る健康運動	40 Ｈ．23	毎日、気軽に運動を楽しむことができるよう、室内でＤＶＤを見ながら行う健康運動。経験豊富な健康運動指導士と医療スタッフのもとに制作された､効果的で無理のない運動プログラム。肥満の解消、糖尿病、生活習慣病の改善など、運動を継続して生活に取り入れる必要がある方にお使いいただけます。

Ｂ．ＤＶＤ

12．感染症

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
Ｂ－12－１	ＨＩＶ／エイズってなに？ １．感染のしくみ編	135 Ｈ．18	ＨＩＶ／エイズの現状、免疫のしくみ、ＨＩＶ感染のしくみ、最先端治療、感染予防、コンドームの正しい使い方、性感染症との関連性、感染経路など幅広い内容を網羅しています。視聴対象別に内容を選べるメニュー構成になっています。中学生　36分／高校生　51分／大学・一般　66分
Ｂ－12－２	ＨＩＶ／エイズってなに？ ２．ＨＩＶと共に生きて編	85 Ｈ．18	ＨＩＶ／エイズと人権・差別、感染と子供・貧困、感染を拡大する国際社会の構造、ボランティア施設の実際の活動や、陽性者・支援者へのインタビュー等、難しくなりがちな社会問題を実写映像、ＣＧ、アニメーションを用いわかりやすく構成しました。小学校高学年から高校生まで、どの年齢層にも対応できる１本です。
Ｂ－12－３	ＨＩＶ／エイズってなに？ ３．社会・Ｑ＆Ａ編	147 Ｈ．18	医療編、感染経路編、社会人権編と３分類された、質問回答集です。項目ごとに選択できるメニュー付きで、授業の構成によって、また年齢・学年によって映像を自由に組み合わせることが可能です。視聴対象別に内容を選べるメニュー構成になっています。中学生　35分／高校生　48分／大学・一般　53分
Ｂ－12－４	インフルエンザは予防が一番	7 Ｈ．18	①かぜとは違うインフルエンザ　②インフルエンザを防ぐにはインフルエンザワクチンはいつどこで？ ＊毎年必ず流行するインフルエンザを防ぐための予防法を解説　指導者用解説冊子付き
Ｂ－12－５	新型インフルエンザ対策 私たちがしなければならないこと	45 Ｈ．21	■内容：①【新型インフルエンザの脅威】新型インフルエンザとは？もしパンデミックが起きたら・・・　②【企業での対策】事前の対策　発生時の対策　③【家族でできる予防対策】事前の予防対策　家族に感染者が出たら　④【特典映像】・手洗いの手順･マスクのつけ方･企業での備蓄品･家庭での備蓄品
Ｂ－12－６	ノロウイルスの 食中毒と感染症	28 Ｈ．20	ノロウイルス食中毒を防止するために必要な知識をわかりやすく解説。 現場で役立つ嘔吐物処理の模範実技を収録。 ノロウイルスはやっかいなウイルスですが、一般的な衛生管理を守ることが基本的であることは変わりはありません。 正しい手洗い方法に加え、嘔吐物処理方法も映像でわかりやすく説明。
Ｂ－12－７	わたしたちのからだと健康 ＶＯＬ.12　現代の感染症と健康	29 Ｈ．19	歴史的な感染症を紹介し、新興感染症、再興感染症など感染症の現状について解説します。そして病原体の主な感染経路（飛沫、空気、経口、接触など）を示し、その予防法について解説します。性感染症（ＳＴＤ）、輸入感染症についても考えます。
Ｂ－12－８	HIV／AIDSが誰にもわかるDVD	20 Ｈ．21	若者たちが疑問に思っているHIV／ＡＩＤＳについてわかりやすくＱ＆Ａにまとめてあるほか、ＨＩＶ感染当事者のインタビューなども交え、今知っておきたいＨＩＶ／ＡＩＤＳのことを、この１枚に凝縮しました。ぜひ、学校での教材やイベントでの啓発ツールとしてご活用ください。 【内容】 ・ＨＩＶ／ＡＩＤＳって何？ ・見ながら、あなたもチェック！ＨＩＶ／ＡＩＤＳクイズ ・今なぜ、ＨＩＶ／ＡＩＤＳ？ ・これ見て安心、ＨＩＶ検査の実際 ・自分と愛する人たちのために、ＨＩＶ／ＡＩＤＳを考える

Ｂ．ＤＶＤ

13. 覚せい剤・薬物全般

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
Ｂ－13－１	ダメ。ゼッタイ。 「薬物乱用ＳＯＳ」	22 Ｈ．17	女優の酒井美紀さんが案内役で薬物乱用問題について、特に最近の脱法ドラッグ・ＭＤＭＡ・ガスパン遊びを取り入れ解説したものです。中学生～高校生向け
Ｂ－13－２	みんなで考えよう！ 「薬物乱用はダメ。ゼッタイ。」	20 Ｈ．18	小学校高学年を対象に薬物乱用はなぜ「ダメ。ゼッタイ」かを学びます。
Ｂ－13－３	違法ドラッグにＮＯ！ 未来はキミが思うほど悪くない	31 Ｈ．19	このドラマは実際に中高生が巻き込まれた３つの事案から作られています。第１話　携帯サイトの誘惑　誇れるものがキミにもきっとある　第２話　インターネットの誘惑　キミが思うほど未来は暗くない　第３話　友人の誘惑　キミを大切にしてくれるもの
Ｂ－13－４	知っておこう！ 「薬物乱用はダメ。ゼッタイ。」	20 Ｈ．19	人間の脳は20歳まで成長をします。薬物を乱用するとその脳が破壊されて未来がなくなってしまう事を含め、薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ」を学びます。
Ｂ－13－５	みんなで学ぼう！ 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」	15 Ｈ．21	薬物乱用は脳をダメにする。と同時に、未成年の喫煙、飲酒がなぜダメなのかを解説しています。同時に、薬物乱用の恐ろしさ、一度やったら止められなくなるという依存症についても、大切な脳を守るために、薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」を学びます。
Ｂ－13－６	薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ」大麻（マリファナ）編	17 Ｈ．21	薬物乱用の心身への悪影響、特に人にとって最も大切な脳への影響、また、マウスを使った動物実験で大麻の弊害を解説しています。
Ｂ－13－７	今すぐ防げ！大麻汚染 最初の1回が人生を狂わせた	25 Ｈ．21	作品の概要　①急速に広がる若者の大麻汚染　②インターネットで簡単に手に入る大麻　③薬物依存者のためのリハビリ施設では　④様々な実験が語る大麻の本当の恐ろしさ　⑤麻薬運び屋　韓国で次々摘発
Ｂ－13－８	薬物依存の怖さ 知っていますか？ 大麻の怖さ 知っていますか？	20 Ｈ．22	■内容：①中学生、高校生の脳は、発達途上にあり、その脳に薬物が作用すると正常に発達できなくなる恐れがあり、脳へのダメージが大人の場合より大きくなると考えられています。薬物依存から立ち直ろうと治療を続ける患者たちのインタビューを中心に、その被害の実態、治療の厳しさを伝えるとともに、薬物が依存症を引き起こすメカニズムを解説します。 ②大麻が心身に及ぼす恐ろしい影響を実験映像で解説するとともに、依存を断ち切ろうとする人たちや治療する医師の生の声を聞くことで、計り知れない大麻の悪影響について学びます。
Ｂ－13－９	ダルク 薬物依存、そしてその回復とは	100 Ｈ．22	本DVDは、日本唯一の薬物依存症の民間リハビリ施設である「ダルク」を密着取材したドキュメンタリー作品です。 薬物依存症からの回復を目指す人たちが共同生活をする、その日常をあるがままに写し取りながら、依存症当事者、回復を支援する「仲間」たち、関係者などへのインタビューを交えて、当事者の視点から薬物依存の実像に迫っていきます。
Ｂ－13－10	知っていますか 薬物の真実 体験者は警告する	21 Ｈ．22	この作品は、薬物体験者自身の、強い説得力を持つ言葉で「薬物の真実」、つまり「薬物乱用の本当の怖さ」を伝えていきます。「一度だけなら大丈夫」の「一度」を抑止する作品になることを念頭において制作しました。 【内容】 薬物体験者のインタビュー（体験者に学ぶ） 身体を守るための”知識情報” 生徒たちへ問いかけ
Ｂ－13－11	薬物乱用は なぜ「ダメ。ゼッタイ。」か？	15 Ｈ．22	近野成美さんが案内役で、薬物乱用問題についての正しい知識を解説します。

B．DVD

13. 覚せい剤・薬物全般

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
B－13－12	薬物乱用と薬物依存 脳をダメにする薬物	19 H．22	中学生の視点で、たった一度だけでも薬物乱用すると、身体にどのような影響を与えるのか、何故、薬物乱用が法律上、厳しく罰せられるのかを詳しく調べ、乱用薬物の正しい知識を身につけていく内容となっています。（中学生・高校生向け） 【内容】 ■増加している乱用薬物の摘発件数 ■乱用薬物ってどのようなものなの？ ■乱用薬物を始めたキッカケを薬物依存体験者が語る ■乱用薬物に対しては外国でも厳しく罰せられる ■薬物の正しい知識を身につけよう
B－13－13	YES TO LIFE 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」	20 H．16	小学校高学年から中学生向け。平成16年度のキャンペーン・キャラクターのムチャチータ（中学生５人と小学生１人のグループ）の目線で同世代に、薬物乱用がなぜ「ダメ。ゼッタイ。」なのかを一緒に学ぶ DVD です。
B－13－14	わたしたちのからだと健康 VOL．2　薬物乱用と健康	26 H．19	薬物の種類（覚せい剤、シンナー、大麻、向精神薬、違法ドラッグなど）、薬物乱用による健康への影響と社会問題を薬物依存者の生の声を交えリアルに伝えながら、薬物乱用防止の取り組みについて解説していきます。
B－13－15	「ダメ。ゼッタイ。」 薬物乱用は脳を破壊する！	15 H．23	薬物乱用をすると私たちの最も大切な脳が破壊され、どんなに治療しても、決して元には戻りません。一旦、乱用を始めると、自分の意思では止められない依存症になることを学びます。
B－13－16	「ダメ。ゼッタイ。」 薬物乱用は人をダメにする！	15 H．24	最近若者の間に猛威を奮っている「違法ドラッグ（脱法ドラッグ）」についても取り上げています。薬物乱用はなぜ、「ダメ。ゼッタイ。」なのか、わかり易く理解できます。
B－13－17	NO！ドラッグ 人生の分かれ道	30 H．22	乱用される薬物の基礎知識から、誘われたときの断り方までをわかりやすく映像化。短縮版再生機能を有し、18分で薬物乱用防止を考えることも可能です。３つのスポット映像を収録。いろいろな場所で広報に利用できます。個人学習、講習会、イベントなどに広く活用できます。（対象：高校生以上） 【内容】 ○乱用される薬物　○薬物乱用の恐怖　○薬物乱用の誘惑 ○転落の人生　○薬物の取締り　○断り方「誘惑に負けない」 ○一人で悩まないこと （スポット映像） 15秒　破滅への道、30秒　大切な人泣かせていませんか、 60秒　人生の分かれ道
B－13－18	未来があるから！ ～薬物に“NO！”という生き方を～	34 H．24	学校における薬物乱用防止に関する指導は、学校の教育活動全体を通じて行うこととしています。本 DVD は、教科保健体育・科目「保健」の内容を中心に、リアルドキュメンタリーとして構成していますので、保健の授業や「薬物乱用防止教室」などの様々な機会において活用することができます。 【薬物乱用防止啓発 DVD（高校生用）】
B－13－19	薬物乱用はダメ。ゼッタイ。 ～脳を科学する～	15 H．25	「ダメ。ゼッタイ。」君、博士にプラスで「ダメくま君」が初登場。薬物乱用がなぜ「ダメ。ゼッタイ。」なのか、脳への弊害を科学します。また、最近猛威を奮っている脱法ドラッグ（違法ドラッグ）についても取り上げています。
B－13－20	「ダメ。ゼッタイ。君」と 「ダメ。くま君」の 薬物乱用防止教室	15 H．26	薬物乱用がなぜ「ダメ。ゼッタイ。」なのか、一番大切な脳が破壊されるからです。 このことを「ダメ。ゼッタイ。君」と「ダメ。くま君」がわかりやすく説明していきます。 また、最近猛威をふるっている危険ドラッグについても取り上げています。
B－13－21	危険ドラッグは“毒”だ！	15 H．26	独立行政法人国立精神・神経医療研究センター和田清部長監修のもと、危険ドラッグの解説をしています。

B．DVD

13．覚せい剤・薬物全般

番　　号	題　　名　　等	時間（分） 制作年度	内　　　　　容
B－13－22	死んでしまうことも！中・高校生に広がる危険ドラッグ	20 H．26	【内容】 ①命を脅かす危険ドラッグ ②急増する危険ドラッグによる薬物依存 ③危険ドラッグを取り締る東京都 ④若年化する危険ドラッグ汚染

Ｂ．ＤＶＤ

14．その他

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
Ｂ－14－１	北海道健康歳時記2005Vol.１ 平成17年４月～平成18年３月までにＮＨＫ「ほっからんど北海道」にて放送された内容を基に編集・制作	各12 Ｈ．17	○データで見る道民の健康　○糖尿病にご用心　○糖尿病予防のための食生活　○北海道の花粉症　○看護の日　○かかりつけ薬局をつくる　○薬・飲みあわせにご用心　○喫煙と健康被害　○暮らしの中の虫歯ケア　○歯周病　○子宮けいがんにご用心　○スポーツ貧血
Ｂ－14－２	北海道健康歳時記2005Vol.２	各12 Ｈ．17	○飲み込みの障害　○脳ドックを受けよう　○夏にはやる風邪　○高齢者と薬　○すこやか北海道21　○歯周病を防ぐ歯の磨き方　○野菜と健康管理　○救急救命処置　○乳がん検診　○がんから身を守るために　○道民健康づくりの日
Ｂ－14－３	北海道健康歳時記2005Vol.３	各12 Ｈ．17	○北海道における自殺の現状　○温泉治療法　○まちの保健室　○思春期のための保健活動　○歯周病とその影響　○がく関節症　○高齢者の食事　○脳梗塞にご用心　○漢方を知る　○訪問看護　○海外旅行時の薬の携帯
Ｂ－14－４	北海道健康歳時記2005Vol.４	各12 Ｈ．17	○道民の健康を考える　○学校薬剤師の活動　○高血圧予防のための食事　○メタボリックシンドローム　○口の中の健康を保つ　○目薬の使い方　○肥満解消のための食事　○道民の歯の健康　○歯科矯正治療　○高脂血症と食事
Ｂ－14－５	北海道健康歳時記2006Vol.１ 平成18年４月～平成19年３月までにＮＨＫ「ほっからんど北海道」にて放送された内容を基に編集・制作	各12 Ｈ．18	○すこやか北海道21（改訂版）　○糖尿病にご用心　○糖尿病と食事　○小児科救急医療体制　○北海道の花粉症　○看護の日　○妊婦と薬　○禁煙　○動物からの感染症　○歯の衛生週間　○カルシウムの上手なとり方　○Ｏ－157による感染症　○薬と上手につきあう
Ｂ－14－６	北海道健康歳時記2006Vol.２	各12 Ｈ．18	○うつ病　○大腸がん　○夏にはやる感染症　○メタボリックシンドロームを防ぐ食事　○ドーピング　○自殺を減らすために　○歯の健康維持　○更年期の婦人科の病気　○腎臓の慢性疾患　○免疫力を高める食生活
Ｂ－14－７	北海道健康歳時記2006Vol.３	各12 Ｈ．18	○ウォーキング　○食育と歯の健康　○高齢出産　○がん検診　○高齢者の口腔ケア　○障害のある人の口の中の健康維持　○すくすく相談　○食事バランスガイド　○ジェネリック医薬品　○飲み込みの障害　○ノロウィルスによる感染性胃腸炎
Ｂ－14－８	北海道健康歳時記2006Vol.４	各12 Ｈ．18	○住宅での高齢者の事故と対策　○性感染症にご用心　○寝たきりにしないための家庭看護　○子どもの薬と飲ませ方　○インフルエンザにご用心　○フッ素でむし歯予防　○高齢者の低栄養を防ぐ　○働く人の口の中の健康
Ｂ－14－９	君も命を助けられる！ 正しい心肺蘇生法とAEDの使い方	60 Ｈ．18	小学生向けと中学生～一般向けの２部構成になっており、小学校高学年から、中学生、高校生、一般の方までＢＬＳ（一次救命手当）の手順や手技をよく理解することができます。また、ＢＬＳのデモンストレーション映像を収録しているので、実際の現場でのＢＬＳのやり方や流れを知る事ができます。
Ｂ－14－10	北海道健康歳時記2007Vo1.１ 平成19年４月～平成20年３月までにNHK「ほっからんど北海道」にて放送された内容を基に編集・制作	各12 Ｈ．19	○薬の保管方法と使用期限　○小児科の救急医療体制　○海外で注意したい感染症　○朝食をとろう　○治験薬について　○看護のお仕事　○学校歯科健診と歯の健康維持　○病院食に学ぶ　○ドライマウス　○加齢黄斑変性　○非常時や災害時の栄養管理　○変形性ひざ関節性
Ｂ－14－11	北海道健康歳時記2007Vol.２	各12 Ｈ.19	○お薬手帳の活用法　○食中毒にご用心　○高齢者の骨折　○夏バテを防ぐ食事　○夏に注意したい感染症　○リハビリテーションの意義　○子宮頸がんと検診　○肺がんと検診　○前立腺がんの検診と治療　○健康維持に大切な口腔ケア
Ｂ－14－12	北海道健康歳時記2007Vo1.３	各12 Ｈ．19	○更年期の過ごし方　○ウォーキングで健康づくり　○肺結核の現状と予防法　○薬を知るために　○喫煙と受動喫煙　○歯周病とその予防　○気をつけたい女性の病気　○救急時の看護　○高血圧症　○口の中のがん　○男性の排尿トラブル　○糖尿病を防ぐ工夫

B．DVD

14. その他

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
B－14－13	北海道健康歳時記2007Vol.4	各12 H．19	○女性の急性ぼうこう炎　○在宅ターミナルケア①　○在宅ターミナルケア②　○メタボリックシンドロームを防ぐ食事 ○歯周病とその影響　○消化性かいようとピロリ菌 ○温泉療法　○胃がんと大腸がん検診 ○口の中の健康を保つために　○特定健診制度
B－14－14	北海道健康歳時記2008Vol.1 平成20年４月～平成21年３月までにＮＨＫ「ほっからんど北海道」にて放送された内容を基に編集・制作	各12 H．20	○飲み水のトラブルを防ぐ○死因から考える健康維持○飲み込みの障害○看護の日○前立腺肥大症○基礎代謝とエネルギー消費○禁煙○歯と全身の健康○骨粗しょう症を防ぐ食事○湿布薬の使い方○食育と口の中の健康○小児救急外来の利用法
B－14－15	北海道健康歳時記2008Vol.2	各12 H．20	○女性の性感染症とがん○メタボリックシンドロームと病気の危険性○夏にはやる感染症○ストックウォーキング○口の中のがん○睡眠薬の使い方○給食メニューで栄養管理○乳がんと検診○メタボリックシンドロームと糖尿病
B－14－16	北海道健康歳時記2008Vol.3	各12 H．20	○がん検診○リウマチ○妊婦検診○薬を良く知るために○もっと野菜をとろう○大腸がん○脳卒中○この冬気をつけたい感染症○飲酒と健康
B－14－17	北海道健康歳時記2008Vol.4	各12 H．20	○糖尿病にご用心○ＨＩＶ感染とエイズ（AIDS）○胃食道逆流症○狭心症と心筋こうそく○変わる市販薬の販売制度○口の健康管理○介護保険制度の使い方○高齢者と薬○認知症○暮らしの中の健康づくり
B－14－18	夜回り先生 水谷修のメッセージ２ ～生きていてくれてありがとう～	90 H．18	【内容】 「夜回り先生」こと水谷修（元定時制高校教諭）。なぜ子どもたちは心に苦しみを抱えるのか？ 水谷修の講演会と日々の取り組みを見つめ、大人は子どもたちとどう向き合えばよいかを問いかける、水谷修の力強くも優しいメッセージを凝縮したドキュメンタリー。 ・心を病む子どもたち ・子どもたちの笑顔のために　他
B－14－19	検証・急増する高齢者の熱中症 正しい知識を身につけよう	19 H．23	【内容】 ■急増する熱中症で高齢者の死亡例増加 ■熱中症は死を招く－救命救急センターからの報告 ■なぜ熱中症になるのか－身体的要因 ■なぜ熱中症になるのか－環境的要因 ■対処法①－普段からの心構え ■対処法②－応急処置の仕方

Ｂ．ＤＶＤ

15．指導者用

番号	題名等	時間（分）	制作年度	内容
Ｂ－15－１	保健室からのＳＯＳ 思春期の保健対策と健康教育	39	Ｈ．18	思春期の子どもたちに起きている様々な問題は、健康・性・心の３つに整理され、それぞれが関連しあっています。こうした状況で私たちは、子どもたちが自らの力で心身の健康を獲得する力、“生き抜く力”を育まなければなりません。本ＤＶＤは親をはじめ、学校や地域が協力して子どもたちを支えていくための参考教材です。
Ｂ－15－２	ヘルスコミュニケーション（個別指導・入門編）	35	Ｈ．17	○ヘルスコミュニケーションの背景、基本的な考え方　○ヘルスコミュニケーションのスタートライン～ヘルスアセスメント（個別指導におけるヘルスアセスメントの重要性を事例をもとに検証）　○ヘルスアセスメントの実際（メタボリックシンドロームと診断された人への保健指導で有効なヘルスアセスメントの６つのポイントを紹介）
Ｂ－15－３	ヘルスコミュニケーション（個別指導・応用編）	38	Ｈ．17	○戦略としてのヘルスコミュニケーションについて解説（背景と行動変容理論）　○まかせておけ夫さん、自信アリ夫さん、自信ナシ夫さん、関係ナシ夫さんの４タイプへのアプローチ方法（脅しのアプローチを上手に使う秘訣、反応効力感を高める係わり、自己効力感を高める係わり、気づきを促し関心を高める係わりを解説）
Ｂ－15－４	介護予防のまちづくり（荒川区の介護予防）	37	Ｈ．17	○行政・住民・大学が協働して開発した「荒川ころばん体操」「荒川せらばん体操」　○閉じこもり防止、低栄養防止のための「おたっしゃランチ」　○認知症予防のためのグループ「キッチンスタジオ・なごみ」、園芸グループ「アリッサム」「萩02」　○一人暮らし高齢者を地域で孤立させない事業「ふれあいいきいきサロン」他
Ｂ－15－５	介護予防のまちづくり（多摩区における健康づくり活動）	28	Ｈ．17	○寝たきり・転倒・認知症予防のための「青空ストレッチ健康教室」　○元気で長生きのための体づくり「いこい体操健康教室」　○老化現象防止のための「練功十八法健康教室」　○ウォーキング健康教室「遊歩会」　○シニアによる読み聞かせボランティア「りぷりんと川崎」　○食生活改善推進委員「ヘルスメイト・多摩」　他
Ｂ－15－６	運動で予防するメタボリックシンドローム	20	Ｈ．19	■メタボリックシンドローム予防・改善のための運動指導例を、紹介しています。■内容：○怖いメタボリックシンドローム　○原因と予防・改善方法　○運動の必要性とメリット　○運動の種類と効果的な実践方法　○「エクササイズガイド2006」の活用　○「食事バランスガイド」の活用　○地域・職域における取り組み例　他
Ｂ－15－７	健康診断を受けてよかった 特定健診・特定保健指導/がん検診	34	Ｈ．19	このＤＶＤはメニュー画面でいったん停止する作りになっていて、全編通してみることや知りたい項目だけみることもできます。最近よく目にしたり耳にする「特定健診・特定保健指導」の内容とはどんなものか？この一枚で理解が深まります。
Ｂ－15－８	特定保健指導 ～効果的な面接のすすめ方～	33	Ｈ．20	■内容：①特定健診・特定保健指導の流れ②初回面接の流れ③効果的な面接のすすめ方④効果的なツールの活用⑤ケーススタディ⑥ＦＡＱ⑦保健指導スキルの向上～研修会への参加～　■ポイント：○特定健診から特定保健指導までの流れをわかりやすくおさらい○面接のすすめ方は事例を使って解説○保健指導で使用できるツール等も紹介
Ｂ－15－９	喫煙・飲酒・薬物乱用と健康	38	Ｈ．17	■内容：１．喫煙①タバコに含まれる有害物質②タバコを吸うとガンになる③脳や身体の動きを悪くするタバコ④タバコを吸わない人にも悪影響が⑤女性の喫煙と胎児への影響　２．飲酒①お酒ってなに？②お酒を飲むとどうなるの？③脳の働きを悪くするアルコール④急性アルコール中毒⑤20歳前から飲酒するとなりやすいアルコール依存症　３．薬物①薬物の身体への悪影響②「ダメ。ゼッタイ。」薬物依存症の恐怖③依存症で苦しむ人が語る恐怖④薬物欲しさによる犯罪と狙われている中学生⑤薬物の誘惑に負けるな！－ロールプレイングで学ぼう　1）ロールプレイングの進め方　2）やってみよう　中学保健指導用
Ｂ－15－10	思春期を学ぶ（性教育）	23	Ｈ．17	■内容：１．成長ホルモンの秘密①成長ホルモンの秘密②思春期の男子と女子のからだ　２．何が起こるの？大人への身体の変化①女子の生殖器と月経の仕組み②男子の生殖器と射精の仕組み　３．受精・妊娠の神秘とメカニズム①受精そして生命の誕生②胎児の成長　４．性感染症①エイズってどんな病気？②ＨＩＶの感染経路は３つ③誤解や偏見をやめよう④性感染症って何？⑤性器クラミジアって？⑥性感染症予防について　５．あなたならどうする？性情報と犯罪の現状　中学保健指導用
Ｂ－15－11	心の健康	28	Ｈ．17	■内容：１．心ってなに？①心の成り立ち②自分の心の仕組みを知ろう　③自立　２．ストレスを知ろう①ストレスってなに？②ストレスが体に及ぼす影響③ストレスが心に及ぼす影響　３．ストレスで変化する心と体①ストレスが体に与える悪影響②ストレスと自律神経③ストレスが原因で起こりやすい病気④ストレスと食事の深い関係　４．ストレスと上手に付き合おう①リラックスする腹式呼吸法②リラックスするストレッチ体操③ストレスコーピングを身に付けよう　中学保健指導用

Ｂ．ＤＶＤ

15. 指導者用

番　　号	題　　名　　等	時間（分） 制作年度	内　　容
Ｂ－15－12	朝食と生活リズム おもしろ大実験	23 Ｈ．18	生活実感の中から生まれた数々の「はてな？」に焦点を当て、ＮＨＫの科学番組から精選した＜朝食と生活リズムの科学＞をめぐる９つの「おもしろ大実験」を展開の柱としている、個別・集団の保健指導教材
Ｂ－15－13	自分を大切にするって？ ～えんみちゃんからのメッセージ～	26 Ｈ．21	中学生・高校生に向けて、精力的に性教育の講演を行っている出演者の語りを収録した視聴覚教材です。医大生の遠見才希子さんが中高生のときに聴きたかったメッセージを遠見さん自身語っているものです。医学的な点は、性教育の第一人者の岩室紳也先生が監修しています。
Ｂ－15－14	特定保健指導実践者のための 保健指導の実際　２枚組	78 Ｈ．20	メタボ保健指導に当たる保健指導実践者用の指導教材です。指導の実際から困った時の対応までを、“グループ指導”と“個別指導”の２つに分け、そのポイントが効率的に学べます。
Ｂ－15－15	たばこの害 知っていますか？ 未成年の飲酒～体への影響～	20 Ｈ．22	■内容：①有害物質がどのように体を蝕むのか、ニコチンがどのように依存症を引き起こすのかをＣＧなどでわかり易く示し、また禁煙治療に取組む高校生の姿からもたばこの害について考えます。 ②10代からの飲酒は、神経細胞を壊し、脳を空洞化させ、大人の脳への成長を妨げます。肝臓で処理しきれないアルコールと有害物質が全身に運ばれて脳の機能を麻痺させ、アルコール依存症を引き起こす過程も解説し、飲酒の害について考えます。
Ｂ－15－16	対人援助技術 信頼関係を築くスキル PART１	48 Ｈ．20	対人援助の基本は、援助職とクライアントとの間に良好な信頼関係（ラポール）を築くことです。その信頼関係はどのような技術で築かれるのか、またその技術を身につけるためには、何が必要か。このDVDではその具体的な技術を解説します。 【内容】 「援助関係の本質」 （解説）立教大学コミュニティ福祉学部准教授　松山　真 「個別化を意識した仕事の仕方」 …例：一人ひとりの違いに対応など 「受容と許容」　…例：虐待への対応など 「非審判的態度」…例：余命　告知への対応など
Ｂ－15－17	対人援助技術 信頼関係を築くスキル PART２	43 Ｈ．20	統制された情緒的関与 （初級）日常会話での情報・感情のやりとり＝道をたずねる （中級）援助場面での情報・感情のやりとり＝障害者手帳の申請・介護保険の利用 （上級）援助場面での情報・感情のやりとり＝介護保険の利用 意図的な感情の表出…例：介護する人への対応 自己決定…例：自己決定を促す言葉 秘密保持…例：プライバシーを守る
Ｂ－15－18	体験！利用者の気持ちを感じ取るトレーニング 介護におけるコミュニケーション技術 初級編	55 Ｈ．21	介護現場で起こりがちなケースを116事例設定し、利用者の「様々な反応」に対し「どのように考え」「どのように対処」したらよいのか解説します。 【内容】 事例を見た後に３つの選択肢の中から選ぶかたち、三択問題にして、利用者の表情が何に対して向けられている感情なのかを読み取るトレーニングをします。
Ｂ－15－19	体験！利用者の気持ちを感じ取るトレーニング 介護におけるコミュニケーション技術 中級・上級編	57 Ｈ．21	中級・上級編では利用者の微妙な表情や態度からその時の気持ちを読み取り、推測するトレーニングです。 事例を見た後に、推測できる気持ちを２つ３つ考えてもらい、DVDでは幾つかの答えを示し解説します。 また、実際の対応編として適切なる対応例を27事例紹介します。
Ｂ－15－20	健康を害する誤ったおしゃれに 警　告 おしゃれ障害	20 Ｈ．18	茶髪にピアス、おしゃれは男女を問わず、中・高校生ばかりか、小学生にまで広がっています。そのため、おしゃれによる健康障害も低年齢化し、深刻な問題となっています。子どもの肌は成人に比べて弱く、ピアスや化粧品などによるアレルギーやかぶれを起こしやすいうえ、それが一生続くこともあるからです。 このDVDでは、東京都皮膚科医会会長の岡村理栄子先生が、おしゃれ障害の実例を紹介し、子どもたちに誤った『おしゃれ』への注意をうながします。

B．DVD

15．指導者用

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
B－15－21	特定健診・特定保健指導事業 ～評価のすすめ方～	21 H．24	【内容】 ○評価の枠組み ○健診データ・レセプト分析から見る生活習慣病管理 ○有効性の評価の指標 ○保険者におけるデータ分析、健診・保健指導の実施 【ポイント】 ○健診・保健指導事業の評価、データ分析について学ぶ教材 ○「標準的な健診・保健指導プログラム確定版」の内容に沿って解説 ○「特定保健指導～効果的な面接のすすめ方～」とあわせて、ご使用ください。
B－15－22	生活習慣病の運動指導 第1巻 運動指導の基礎知識	36 H．25	運動と健康との関わりや運動によっておこる身体的メリット・デメリット、そして運動指導を行う際に必要となる運動強度や運動の原則、「健康づくりのための身体活動基準　2013」などについて解説しています。
B－15－23	生活習慣病の運動指導 第4巻 生活習慣病　3	40 H．26	要介護・要支援の原因となる運動器の障害について、2007年に提唱されたロコモティブシンドロームや骨粗鬆症、変形性関節症についてわかりやすく説明し、運動の注意点についても解説しています。
B－15－24	元気な子シリーズ 健康なこころとからだ 第1巻　睡眠と食事	36 H．25	授業で学ぶ内容の裏付けや根拠をCGや実験などを用いて科学的に、かつわかりやすく映像化。教員が授業展開の中で使いやすい素材としている。小学校のどの学年にも対応できる保健教材。 【内容】 ○睡眠のことをもっとよく知ろう！ ○バランスの良い食事をとろう！
B－15－25	ゆっくり大人になろうよ	48 H．21	中学校、高校の性教育用DVD。「思春期の心と体」「性犯罪」「妊娠と避妊」「性感染症」の4つをメインに解説。 【内容】 ■ゆっくり大人になろうよ （性交に対する正しい知識は持っているか　他） ■性犯罪から身を守るために （性犯罪の手口　、夜の徘徊から非行、性犯罪へ　他） ■からだの変化、妊娠と避妊 （からだの変化　、性交すれば当然妊娠する　他） ■性感染症について （ケジラミ症　、エイズ　、避妊についての正しい知識　他）
B－15－26	不祥事の未然防止・ 再発防止シリーズ	30 H．27	繰り返される不祥事事件、どうして不祥事は減らないのか？ 事例ごとに、リアルなアニメーションで再現。その犯罪の特徴や傾向について解説し、刑事、民事、服務上の責任等、不祥事による大きな代償について説明します。 【内容】 盗撮・ストーカー・飲酒運転・危険ドラッグ

C．ビデオテープ

（ＶＨＳ）

１．成人保健 ………………………………………… 37～ 44

２．が　　ん ………………………………………… 45～ 46

３．禁煙教育 ………………………………………… 47～ 48

４．リハビリテーション ………………………………………… 49

５．看護・介護 ………………………………………… 50～ 53

６．老人保健 ………………………………………… 54～ 55

７．精神保健 ………………………………………… 56～ 60

８．母子保健 ………………………………………… 61～ 69

９．栄養・食品衛生 ………………………………………… 70～ 75

10．歯科保健 ………………………………………… 76～ 78

11．運　　動 ………………………………………… 79～ 83

12．感 染 症 ………………………………………… 84～ 86

13．覚せい剤・薬物全般 ………………………………………… 87～ 89

14．そ の 他 ………………………………………… 90～ 92

15．指導者用 ………………………………………… 93～ 94

C．ビデオテープ

1．成人保健

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－1－30	腰痛の正しい認識と日常生活	20 S．63	腰痛は一生の友などと言われ、とくに中年以降は職業病としても腰痛に悩む人が多い。ギックリ腰、椎間板ヘルニア、脊椎すべり症などの病気について、原因に即した対策と治療を分かりやすく紹介。
C－1－40	脳卒中予防と健康	26 H．2	脳卒中はその大半が高血圧に起因している。発病を予防するにはその前触れを早めにつかんで、適切な治療を受けることが肝要。脳卒中の種類別に原因と前触れ、予防を中心に詳しく説明し、生活習慣の改善を進めている。
C－1－42	突然死を防ぐにはⅠ 心臓病と突然死	20 H．4	元気に働いていた人の命を一瞬にして奪ってしまう突然死。その原因の約７割を占める心臓病についての予防法、治療法を分かりやすく示している。
C－1－43	突然死を防ぐにはⅡ くも膜下出血・高血圧性 脳出血・脳梗塞	20 H．4	脳血管性障害を取り上げ、自分で見つけられる突然死の前ぶれとなる症状を示しながら、検査や発作時の周囲の対応の仕方などについてくわしく解説。
C－1－45	太めの悩みをどう解消？	20 H．3	おいしく食べて健康であるためにはどうしたらいいのか。歩行マップづくりに実績のある新潟県板倉町の実践を例に、有酸素運動の効果やエネルギーの上手なとり方・使い方を紹介。
C－1－63	心と体の健康のために －健康への８つの提言－	20 H．6	学術指導　日野原重明　聖路加看護大学学長 生涯を通じた健康のトータルプラン－年代別生活／食習慣、人間ドック等病気予防、ストレス・老化防止・心と体のバランスの保ち方等、誰もが持つべき健康への理念を解説。
C－1－64	ストップ・ザ・脳卒中	16 H．6	三大死因である脳卒中は意識障害、半身不随に陥り、最悪の場合死に至る恐ろしい病気です。 ○脳卒中の種類　○脳梗塞について　○脳蓋内出血 ○脳卒中をひき起こす病気 ○脳卒中の予防と食生活 ○日常生活における血圧管理　○脳ドック
C－1－65	ストップ・ザ・高血圧	16 H．6	高血圧は軽く見てしまいがちで、適切な処置を怠ってしまう人も多いようです。しかし、心臓病や脳卒中の最も大きな原因であることを忘れてはなりません。 ○高血圧の定義　○高血圧の原因　○高血圧の予防－食事、生活、運動　○自宅での血圧測定の注意点
C－1－66	ストップ・ザ・骨粗鬆症	18 H．6	高齢化社会にともない、注目されている病気－骨粗鬆症、その発症率は年齢と共に高くなっていきます。 ○発生率　○骨折のケース　●転倒、重いものを持ち上げたとき　●骨粗鬆症の特徴的骨折　○骨の状態　●ＤＸＡ装置による骨量の測定　○骨の役割　○骨の健康チェック
C－1－74	休肝日　せめて週二日	15 H．7	過ぎた飲酒は成人病やアルコール中毒症の要因となり、健康はおろか生活をも破壊する。中毒症患者の体験を含め、酒の害・飲酒を習慣にしない工夫・節度を説き、酒に溺れない健全な生活を送る指針を示します。
C－1－77	症状からわかる成人病 ②高血圧はなぜ怖い？	20 H．7	成人病の最大の危険因子といわれる高血圧症。知っているようで、あまり知られていない高血圧の仕組みやタイプ、動脈硬化との関係などを正しく理解し、医師と二人三脚で予防と治療に努める必要があります。
C－1－78	症状からわかる成人病 ③ボケは予防できるか？	20 H．7	日本人の約半数は脳血管性痴呆症であり、最近、予防できるということがわかってきました。それには、成人病が深く関わっています。この２つの痴呆のメカニズムをさまざまな検査法を通じて紹介し、予防法を探っていきます。

C．ビデオテープ

1．成人保健

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－1－79	糖尿病 ①糖尿病とは？	30 H．7	糖尿病とはこんな病気。インスリン・血糖値とは、糖尿病の原因と症状。あなたの糖尿病チェック。
C－1－80	糖尿病 ②こわい合併症？	20 H．7	合併症は頭のテッペンからつま先まで。糖尿病になった時は。糖尿病にならないためのポイント。血糖値が高いまま10年間放っておいたら突然目が見えなくなった患者の話。
C－1－81	糖尿病 ③良い食事とは	30 H．7	あなたのカロリーチェック。バランスの良い食事とは、食品交換表を理解しよう。理想的な食事とは。糖尿病患者の奥さんと料理のノウハウ。
C－1－82	糖尿病 ④体を動かそう	30 H．7	運動療法のポイント。どの程度の運動が適当か。 運動療法をする前に病院のチェックを。 運動前後のストレッチ体操。
C－1－83	糖尿病 ⑤薬と日常生活	30 H．7	薬物療法のポイント。薬物療法・インスリン注射と日常生活。医療機関へのかかり方。糖尿病患者が病気になったら。民間療法のウソとマコト。 日本糖尿病協会へ入ろう。
C－1－84	加齢と健康	20 H．7	加齢現象の理解をはじめ、成人病、更年期障害、骨粗しょう症、精神面の問題など、壮年期・老年期における健康問題とその対策について学ぶことを通して、高齢者が自己実現できる社会づくりをも考えていきます。 ⑴加齢　⑵壮年期・老年期の健康　⑶高齢社会
C－1－85	運動・休養と健康	28 H．5	健康的な生活習慣の３大要素は、食事・運動・休養です。現代人が意識的に運動・休養をとることの重要性、その適切な方法などが、豊富なデータをもとに解説。
C－1－86	更年期をさわやかに	15 H．7	患者とのインタビューを通して更年期障害の実態を描き、検査や治療法、最近注目されているホルモン補充療法など有効な医療法を紹介。
C－1－87	心臓病チェック	23 H．7	●心臓病はどんな時に起き、どうしたら予防できるか●心臓の構造と働き、心臓の故障とは？●虚血性心疾患●心臓病と動脈硬化●狭心症、心筋梗塞、不整脈、心不全●あなたも心臓病チェック
C－1－88	狭心症が気になる人に	24 H．7	●狭心症の色々な症状と特徴●狭心症の検査－マスター２段階テスト、トレッドミルテスト、ホルター心電図、冠動脈造影検査－
C－1－89	心筋梗塞が気になる人へ	25 H．7	●心筋梗塞の症状と特徴●動脈硬化と血栓、心筋細胞の壊死●心筋梗塞の治療法●心筋梗塞を防ぐには
C－1－90	骨粗しょう症による寝たきり防止 あなたの骨、大丈夫ですか？ ①いま、骨があぶない	30 H．7	〈骨粗しょう症って何？〉 ●骨粗しょう症は寝たきりにつながる病気●骨粗しょう症で骨はどう変化する●骨粗しょう症の症例●骨を丈夫にする３つのポイント

C．ビデオテープ

1．成人保健

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－1－91	骨粗しょう症による寝たきり防止 あなたの骨、大丈夫ですか？ ②私たちの骨はどうなってる？	30 H．7	〈骨を知ることが骨粗しょう症予防の第一歩〉 ●骨密度とは●骨はカルシウムの銀行●年齢、地域による骨密度の変化●骨密度を高めるためには
C－1－95	肝腎かなめの腎臓	30 H．8	○腎臓のしくみと働き○腎臓病のいろいろ○主な腎臓病とその症状－腎炎ネフローゼ症候群、腎盂腎炎、腎不全○腎臓病の検査○腎臓病の予防のポイント○腎臓病の日常生活での注意
C－1－106	目の成人病② 白内障・緑内障	20 H．7	白内障・緑内障について発症のしくみ、症状、治療法、手術などを詳しく解説。また1人でできるやさしい視野検査法も収録。
C－1－107	神経痛・腰痛を予防する 日常生活	20 H．7	三叉神経痛、座骨神経痛などの神経痛と腰痛について、日常生活の具体的注意点をまとめ、食事、衣服、姿勢などのちょっとした体へのいたわりがこれらを遠ざけることを解説。
C－1－111	更年期の心とからだの変化 更年期を上手に過ごすには	18 H．9	明るい老後の生活を送るために、更年期の上手な過ごし方などを解説。
C－1－112	ふせごう！生活習慣病 第1巻　見直そう！あなたの生活習慣（総論編）	14 H．9	規則正しい食事の摂取を中心に、健康を守る生活習慣作りの大切さをもう一度見直そうと呼びかける。
C－1－113	ふせごう！生活習慣病 第3巻　ふせごう！心臓病	14 H．9	コレステロール・高血圧・タバコ・肥満・ストレス・運動不足・遺伝などが心臓病の主な原因。これらはいずれも生活習慣と深く結びついている。心臓を守るためのこつを解説。
C－1－114	ふせごう！生活習慣病 第4巻　ふせごう！糖尿病	11 H．9	糖尿病は悪化すれば合併症を引き起こすが、初期段階で食事療法など正しいコントロールを行えば、決して恐い病気ではない。健康な方にも生活の見直しのヒントになる。
C－1－115	ふせごう！生活習慣病 第5巻　ふせごう！肝臓病	11 H．9	肝臓はもともとは丈夫な臓器だが、酷使して肝硬変になると二度と元には戻らない。肝臓に負担をかけない上手なお酒の飲み方等、日常生活で気をつけたい習慣を解説。
C－1－116	中年からの私づくり －4人の女性の場合－	31 H．9	中年期は、女性にとってもライフステージの大きな転換期です。徐々に訪れてくる「老い」をよりよく受け止め、自分らしく、納得して、元気に暮らしていくためにも、この時期の「私づくり」は、大変重要なテーマです。この作品は中年からの女性たちがこれからの人生で、どのように自己実現を果たしていこうとしているかについて考えていきます。
C－1－117	症状からわかる成人病 ④心臓が不安になるとき	22 H．9	心臓がドキンと動悸したり、脈が乱れて息苦しくなることがありませんか。いつまでも若いと思っているうちに、成人病型の心臓病はじわじわと進行していきます。誰にでも心臓病は起こり得るものであり、普段の生活から心臓病を予防するための正しい知識を紹介していきます。
C－1－118	症状からわかる成人病 ⑤無症状の怖さ－糖尿病	24 H．9	症状がないからといって放っておくと、合併症を引き起こし取り返しのつかないことになる糖尿病は、「知らない間に深く静かに進む」生活習慣病です。発症のメカニズムを食習慣、運動不足、インスリン不足の相関関係で説明し、生活改善と検査による早期発見、治療の重要性を紹介していきます。

Ｃ．ビデオテープ

１．成人保健

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
Ｃ－１－119	胆石・胆嚢炎を予防する日常生活	20 Ｈ．10	日本では女性の10人に１人、男性の20人に１人といわれる胆石のできるメカニズムとその症状、胆石と胆嚢炎の発生要因・検査と予防のための基本的な食事療法を分かりやすく解説。
Ｃ－１－120	動脈硬化症	30 Ｈ．10	動脈硬化症は、ガンに次ぐ20世紀最大の厄介な病気のひとつといわれています。何の前触れも自覚症状もなく静かに進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞など死につながる病気を引き起こすためです。動脈硬化に関係のある病気で倒れる人は、20秒に１人の割合ともいわれます。このビデオでは、年齢とともに進む動脈硬化について、その原因や症状、予防法などを、分かりやすく解説します。
Ｃ－１－121	骨粗鬆症にならないために	30 Ｈ．９	骨粗鬆症とはどんな病気か、骨粗鬆症にならないためにはどうすればよいか。専門家の話を交えながら、予防を中心に、骨粗鬆症について解説
Ｃ－１－122	日野原　重　明 生活習慣病と健康教育	30 Ｈ．９	●「成人病」を「生活習慣病」に呼び変える意味●生活習慣の選択は生き方の選択●生活習慣が人間を形成する●こうすればうまくいく健康教育の戦略●健康教育と行動科学●生活習慣を変容するために
Ｃ－１－123	血圧と上手につきあう ～高血圧の予防と治療～	20 Ｈ．10	血圧は私たちの生活と密接な関わりをもっています。高血圧が長く続くと心臓病や脳卒中などの危険が増えます。血圧と生活習慣病の関係、高血圧の予防や治療方法等について分かりやすく説明
Ｃ－１－124	正しくやせるために ダイエットの基本	24 Ｈ．10	ダイエットについて様々な情報が氾濫しているが、実際にチャレンジした人はその難しさを実感している。ダイエットを成功させるためには食事療法と運動療法の併用が効果的である。
Ｃ－１－125	生活習慣病を予防する ～糖尿病改善の生活から学ぶ～	15 Ｈ．10	生活習慣病を防ぐには、毎日の生活のあり方が大変重要です。３大成人病の多くは、不適切な生活習慣が原因です。糖尿病を改善する生活から健康的なライフスタイルについて分かりやすく説明。
Ｃ－１－126	健康診断の受診心得	22 Ｈ．10	病気を早く発見するためには、健康診査が大切です。健診にはどの様なものがあるのか。健診を受ける前の心得や、健診の内容等について分かりやすく説明。
Ｃ－１－127	間違っていませんか、 あなたのダイエット	30 Ｈ．10	真のダイエットは、心身の健康的立場と、美容的立場から明確な目的を持った方法で行われなくてはならない。このビデオでは、そのような観点に立って、肥満から派生する生活習慣病や危険な肥満である内臓脂肪型肥満、隠れ肥満のメカニズムを説き、正しいダイエットの基本をやさしく解説。
Ｃ－１－128	健康づくりの落とし穴	20 Ｈ．11	「健康づくり」に関する“俗説”や“常識のウソ”を楽しく、やさしく解説。
Ｃ－１－129	健康診断の上手な利用法	30 Ｈ．11	●健康診断の目的●健康診断の種類と内容●「健診」と「検診」●健康診断受診の注意点●検査結果について●検査結果の活用
Ｃ－１－130	目の疲れをとる	20 Ｈ．11	●目のしくみ●コンピュータなど疲れ目の原因●ドライアイなど疲れ目の症状●疲れ目と間違えやすい病気●マッサージなど目の疲れをとる方法●目の定期検診

C．ビデオテープ

1．成人保健

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
C－1－131	危ない！「たかがいびき…」	30 H．11	「睡眠時無呼吸症候群」を中心に、いびきをかくメカニズムやいびきの予防法などをやさしく解説。●「いびきは健康のあかし」に非ず●いびきはこうしておこる●いびきをかきやすい人●いびきの種類●こんないびきは危険●いびきと病気●いびきをかかない法
C－1－132	血液健康学 ①サラサラ血液入門	15 H．11	健康を維持するためには、血液が全身の隅々にサラサラと流れていることが大切である。血液がサラサラと流れていないと、頭痛・耳鳴り・目のかすみ・脳梗塞・心筋梗塞など、さまざまな障害が現れる。
C－1－133	血液健康学 ②貧血の悩み解決	15 H．11	女性に多い「鉄欠乏性貧血」。立ちくらみ・息切れ・動悸・疲れやすい・だるい・爪が割れるなど症状はさまざま。日頃から鉄分の豊富なレバーや乾物類を積極的に取り入れて、貧血を予防しよう。
C－1－134	血液健康学 ③動脈硬化を防ぐ	15 H．11	血管の内膜に脂肪がかたまると、血液の流れが悪くなって動脈硬化を促し、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気を引き起こす。動脈硬化を防ぐには、肥満を解消し、食生活に抗酸化食品を積極的に取り入れることが大切である。
C－1－135	血液健康学 ④生活習慣で血液サラサラ	15 H．11	血圧が変動するように、血液も時間帯によって状態が変化する。一般に、朝は血液が固まりやすいといわれている。血液をサラサラに保つポイントを、食生活・アルコール・ストレス・水分補給などの面から解説。
C－1－136	高脂血症にご注意 ～血管を若く保つために～	24 H．12	監修：中村丁次・聖マリアンナ医科大学病院栄養部長 高脂血症は、心筋梗塞、狭心症等の心臓病（虚血症疾患）等の病気につながる大変危険なもの。高脂血症の原因、対象等を食生活の改善を中心に解説。
C－1－137	死の四重奏 ～肥満･高血圧･糖尿病･高脂血症～	25 H．12	発症から24時間以内の死＝突然の死の殆どが過労死と診断され、その恐ろしい突然死を招く主な原因が生活習慣病である。この予防の重要性を、明るいドラマを通してわかりやすくポイントをおさえて解説。
C－1－138	生活習慣病からわが子を守る	17 H．11	糖分や脂肪、塩分の摂り過ぎ、運動不足や睡眠不足は最近の子供に多く見受けられる。小学生がいる家庭を舞台に、つい陥りがちな悪習慣から子供を守り、良い生活習慣へ導くための方策を提示。実際の体験をもつ母親にも取材し、貴重なヒントを得る。
C－1－139	病気にならない体をつくる ～小学生の生活習慣病予防～	14 H．11	体にいいことを「習慣」にしてしまうことが生活習慣病の予防には一番大切。子供自身が体について興味をもち、主体的に生活習慣を改善していけるよう､子供にも考えさせる場面も設置。
C－1－140	生活習慣病 ～見直せ悪習慣めざせ健康～	14 H．11	心臓病・脳卒中・糖尿病…日本人の死因の２／３を占める生活習慣病は、長らく続けている悪い生活習慣によるもの。健康に無頓着だったあるサラリーマンが、生活改善のための体験入院の中で改善の心構えやスキルを学んでいく。
C－1－141	「健康日本21」ってなあに？	25 H．12	21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）では、栄養・運動・休養などの９つの分野にわたって達成目標が設定されている。このビデオでは、達成目標を中心に「健康日本21」の目的と推進方法などをわかりやすく解説。
C－1－142	これでアナタも肥満解消！ ①肥満のことについてよく知ろう	15 H．12	こどもの生活習慣病や睡眠時無呼吸症候群といった、肥満が原因とされる問題がクローズアップされている。肥満のメカニズムや肥満注意信号、生活習慣病との関係を解説し、減量の効能についても分析。

C．ビデオテープ

1．成人保健

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－1－143	これでアナタも肥満解消！ ②おすすめ､減量アプローチ法	15 H．12	健康で長続きする減量とは？をキーワードに楽しく進行。食事による減量メニュー・運動による減量メニュー等を中心に、減量中のリバウンドやストレスなどの対処の仕方も紹介。気軽に減量にチャレンジできる内容。
C－1－144	健診で要注意といわれた アナタに！ ～健診結果の見方と活かしかた～	27 H．12	定期健康診断受診者の４割以上に何らかの異常が認められていますが、健診結果の正しい見方が解らなくてそのまま放置されることが多い。「異常なし」から「要受診」まで、健診結果の数値の見方と注意点を分かりやすく解説。
C－1－145	防ごう！血圧の異常と 心臓病、脳卒中 ～「健康日本21の実践」～	30 H．13	心臓病・脳卒中は食生活をはじめとする生活習慣と深く関わっており、その危険因子として、高血圧のほか高脂血症・動脈硬化などがあります。このビデオでは、生活習慣病としての心臓病・脳卒中・高血圧の予防についてわかりやすく解説。
C－1－146	甘く見ると危険！糖尿病 ～「健康日本21の実践」～	30 H．13	1999年5月に空腹時の血糖値の診断基準が厳しくなったほか、食後の血糖値が糖尿病診断の重要なポイントになることも明らかになってきました。このビデオでは、そうした情報を含め、糖尿病を理解するための知識について、詳しく解説。
C－1－147	脂肪肝 ～生活習慣病の注意信号～	20 H．13	●脂肪肝とは●脂肪肝の増加原因－肥満・飲酒・糖尿病等●症状●治療と予防
C－1－148	肝疾患のエッセンス　Ⅰ	25 H．13	急性ウイルス・主な症状・診断・肝炎ウイルスマーカー・治療／慢性ウイルス肝炎及び診断基準・治療／薬物性肝障害（中毒性・アレルギー性の５つの判断基準）・治療／劇症肝炎・慣性脳症・生化学検査・治療原則／脂肪肝（大滴性・小滴性）・原因・症状・治療等を解説します。
C－1－149	肝疾患のエッセンス　Ⅱ	25 H．13	自己免疫性肝炎・発症・診断・治療／肝硬変のプロセス・症状・肝機能検査・治療／原発性肝汁性肝硬変・病状・治療／肝細胞癌・原因・症状・治療法／肝道癌(肝嚢癌)・症状・検査・治療等を解説します。
C－1－150	良い習慣・悪い習慣 －健康習慣を獲得する行動科学－	20 H．13	生活習慣病を予防するには、実践的なテクニック－行動科学が不可欠です。日常生活の中の良い習慣とその獲得、悪い習慣とその排除の仕方を分かり易く解説します。
C－1－151	女と男の更年期障害	20 H．14	女性の更年期障害の原因と、身体的・精神的症状、話題のホルモン補充療法や予防のための自己診断テストを収録。さらに男性の更年期障害についても解説します。
C－1－152	生活習慣病とその予防	23 H．14	生活習慣病とは何か、どのような生活習慣がどのような病気をもたらすのか、生活習慣病を予防するにはどうすればよいかを高校生が自分自身の問題としてとらえるような工夫のもとに理解できる内容となっています。 （中・高校生・一般向）
C－1－153	40代からの骨粗鬆症を予防する日常生活（改訂版）	20 H．14	カルシウム不足から容易に骨折する骨粗鬆症。その発症・症状・危険因子を探り、予防のための食品（Ｃａ・ビタミンＤ・Ｋ・Ｃ等）や生活習慣のポイントを詳しく解説します。
C－1－154	二日酔 (お酒の上手なのみ方)改訂版	20 H．14	ヒトはなぜ必要以上にお酒をのみ、二日酔になるのでしょうか？翌日つらい思いをしなくてすむ、楽しい、そして上手なお酒の飲み方について、学術的な解説も折り混ぜながら紹介します。

Ｃ．ビデオテープ

１．成人保健

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
Ｃ－１－155	テレビ健康大学「もっと知って高血圧」	55 Ｈ．７	●高血圧とは●高血圧とスタイル●高血圧による臓器障害●予防、治療
Ｃ－１－156	何をみるための検査なのでしょうか？～主な診断結果を読む～	20 Ｈ．14	健診の目的は、その人の病気を早く見つけて、早いうちに治す早期発見・早期治療（二次予防）だけにあるのではなく、悪い生活習慣など病気となる可能性や原因を早く見つけて未然に予防・改善（一次予防）することにあります。
Ｃ－１－157	見直そう！あなたの生活習慣 第１巻　あなたの1日を再点検 ～食事・アルコール・喫煙・歯～	20 Ｈ．15	生活習慣の見直しなんてどうせ出来ないよ、という人向けに、まずできることから始めてみませんか？と呼びかけます。食生活を中心に１日単位の生活を見直しましょう。
Ｃ－１－158	見直そう！あなたの生活習慣 第２巻　あなたの1週間を再点検 ～休養・運動～	20 Ｈ．15	つい軽視してしまいがちな、日常の休養や運動。１日単位では見直せないストレス解消や休養、睡眠、身体活動全般や運動面での改善を、一週間単位で提案します。
Ｃ－１－159	生活習慣病は子どもから	12 Ｈ．14	病原菌によらない病気で、従来成人病と呼ばれていた、生活習慣によって発生する病気について、その発生要因や予防の方法について理解し、予防のための適切な対策を考えて行動することができるようにします。
Ｃ－１－160	不眠症を予防する日常生活 改訂版	20 Ｈ．14	不眠症に悩む岡田さんを通じ、不眠症の原因を探ります。また不眠症の具体的症状を明らかにし、自分でできるいろいろな安眠法や、睡眠薬の具体的な用法を紹介します。
Ｃ－１－161	心と体の健康のために ～健康への８つの提言～ （改訂版）	20 H.14	学術指導　日野原重明　聖路加看護大学学長 生涯を通じた健康のトータルプラン－年代別生活／食習慣、人間ドック等病気の予防、ストレス・老化防止、心と体のバランスの保ち方等、誰もが持つべき健康への理念を分かりやすく解説しています。
Ｃ－１－162	高血圧を予防する日常生活 （改訂版）	15 Ｈ．15	高血圧に伴う致死的な病気を取り上げて解説し、衣食住そして仕事など、日常生活の全ての角度から高血圧を予防するコツをお教えします。
Ｃ－１－163	Ｃ型肝炎の正しい知識	36 Ｈ．14	Ｃ型肝炎は、この病気自体で死に至ることはないとされていますが、ウイルスを駆除しない限り、自然に治るということもありません。このビデオでは、まだまだ誤解も多いＣ型肝炎について、その正しい知識をわかりやすく解説します。
Ｃ－１－164	わたしたちの生活習慣シリーズ ②運動と睡眠～きそく正しい生活	15 Ｈ．12	健康な暮らしと健全な成長のためには、適度な運動と充分な休養が必要であるということを、動物との比較などを交えながら、具体的な例で解説しています。一緒に考えながら、「きそく正しい生活」とは何かを理解しやすく構成しています。
Ｃ－１－165	わかっていてもできない人のために －生活習慣病の改善のコツ－	23 Ｈ．15	難しい生活習慣の改善をテーマに、自己正当化することなく、悪い生活習慣をあらためる方法について、やさしく解説します。 ・ライフスタイルが健康度を決める・健康は毎日の生活習慣から・ブレスローの７つの健康習慣・悪い生活習慣は気づいたときが直しどき・悪い生活習慣（朝食抜きの悪習慣、運動不足の悪習慣、睡眠不足の悪習慣、タバコと酒の悪習慣など）の改善
Ｃ－１－166	ＶＤＴ・パソコン作業の疲労回復法 ①１人１台時代の健康管理	20 Ｈ．14	新ガイドラインに基づき個人が取り組める健康対策を具体的に映像化／作業環境、グレア（画面への光の映りこみ）対策／パソコンの清掃／疲れにくい作業姿勢・ドライアイ対策／作業休止時間にできる疲労回復法

Ｃ．ビデオテープ

１．成人保健

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
Ｃ－１－167	ＶＤＴ・パソコン作業の疲労回復法 ②テクノストレスと疲労回復法	20 Ｈ．14	目の疲労チェックと処方箋・心の疲労チェックと処方箋
Ｃ－１－168	長寿のための生活習慣	20 Ｈ．15	根拠のなかった世界の長寿地域・日本人の平均寿命が伸びた本当の理由・栄養と寿命の関係。長生きの条件12か条・ストレスや性格・運動とその方法等についてお話しします。
Ｃ－１－169	糖尿病を予防する日常生活 （改訂版）	20 Ｈ．17	これといった自覚症状のない糖尿病の予防を糖尿病学会による糖尿病治療食をはじめ６ヶ条として示し、紹介しています。
Ｃ－１－172	腰痛を防ごう	23 Ｈ．元	誰もが一度は経験する腰痛について、アニメーションなどもまじえながら、Ｑ＆Ａ方式でやさしく解説しています。 ・背骨のしくみと働き　・腰痛の原因　・腰痛の種類 ・腰痛を防ぐ正しい姿勢　・モデルによる腰痛予防体操の実際
Ｃ－１－174	健康とし好品 ～し好品とのつきあいかた～	25 Ｈ．３	百害あって一利なしといわれるタバコなどのし好品。じょうずなつきあい方で健康を守る知識と実践をユーモラスに解説しています。 ・タバコの健康への影響　・タバコは自分だけでなく他人の健康も害する　・アルコールの健康への影響　・アルコールの上手な飲み方　・コーヒー、紅茶、日本茶、ウーロン茶の違いと健康への影響
Ｃ－１－175	防ごう！メタボリックシンドローム 内臓脂肪をやっつけろ！	20 Ｈ．19	腹部の内臓脂肪が元凶のメタボリックシンドロームは、日本の中高年にとって大変身近な疾患群です。肥満が原因とわかっていても、なかなか改められないのが食習慣や運動習慣などの生活習慣。このビデオはサラリーマンキャラクターの日常生活を通して、メタボリックシンドロームの恐ろしさと対策を知る教材です。
Ｃ－１－176	生活習慣の改善と共に 「糖尿病の食事療法」	20 Ｈ．13	糖尿病の食事療法について患者が栄養士に相談するというドラマ仕立てになっています。糖尿病とはどんな病気？という疑問から糖尿病について詳しく学んでいきます。病院での食事療法教室の様子を通し、糖尿病になった場合、どんな食事に切替えたら良いか勉強することができます。　（萬田記念病院制作）
Ｃ－１－177	塩と上手につきあう法 ①塩と健康･あなたは大丈夫？	22 Ｈ．５	ふたたび増えてきた食塩摂取量。「うちは大丈夫」と本当にいえるのか？まずは８つの食習慣をチェック。今も、食塩過多は健康の大敵であり、最新のデータで塩の役割と過剰摂取の害についてやさしく解説。
Ｃ－１－178	塩と上手につきあう法 ②無理なく減塩・こんな工夫	22 Ｈ．５	食塩過多の原因として「薄味のつもり」が多いこと、外食や惣菜購入の増加が考えられる。無理せず減塩できる20の工夫、例えば軽量スプーンの利用、醤油や味噌の塩分量を知る、酸味を生かすなどやさしく指南する。

C．ビデオテープ

2．が　ん

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－2－7	ガンを防ぐ	25 H．2	・年齢別がん死亡者数 ・主ながんの種類と早期発見（胃がん、肺がん、肝臓がん、すい臓がん、乳がん、子宮がんなど） ・がんの主な原因（タバコ、酒など） ・がんの予防
C－2－24	乳がんの早期発見と予防	16 H．4	愛知県がんセンター、富永祐民研究所長の監修・指導により、最近の乳がんの動向と将来の予測、危険因子、検査法を紹介しながら、早期発見・早期治療の重要性、そのための集団検診、自己検診法の重要性を示している。
C－2－25	子宮がんの早期発見と予防	15 H．4	国立がんセンター病院、園田隆彦産婦人科医長の監修・指導を得て、子宮がんは発生部位によって子宮頸がんと子宮体がんに分けられること、そのそれぞれの危険因子や自覚症状を示しながら、早期発見・早期治療の重要性を示している。
C－2－28	乳がんを自分で見つける	16 H．4	乳がんを自分で見つけるという自己検診法を分かり易く解説。
C－2－29	老化と癌 －発癌の予防を考える－	18 H．5	このビデオでは、発癌と免疫機能の関係、癌の肺転移の実験で探ってみる。
C－2－36	乳がん早期発見のきめて	18 H．2	乳がんの早期発見のポイントである“しこり”の見つけ方を、具体的に解説－日常の中で、誰でも自己検診を行えるよう指導。
C－2－38	ふせごう！生活習慣病 第2巻　ふせごう！ガン	12 H．9	ガンの第一次予防は菜食・禁煙といわれている。食習慣の改善と喫煙習慣の克服などをテーマに解説。また、早期発見の重要性ともあわせて訴える。
C－2－39	がんシリーズ ①食道がん･胃がん･大腸がん	30 H．9	日本人に一番多い胃がん、治療が難しいとされている食道がん、今急速に増えている大腸がんについて、その予防法や治療法等について解説。最近普及している内視鏡検査・治療を実際の検査の様子を交えて紹介。がん検診の意味や上手な検診の受け方について考える。
C－2－40	がんシリーズ ②　肝臓がん	30 H．9	肝臓がんの9割以上は肝炎ウイルスによるもので、肝臓がんを防ぐには、まず肝炎の治療が大切である。肝炎の治療法もここ数年で急速に進歩しており、インターフェロンによるC型肝炎に対する効果なども紹介。専門医の話に実際の検査の模様や栄養士による慢性肝炎の食事方法、街の人々のインタビューなども交えてわかりやすく伝える。
C－2－41	がんシリーズ ③子宮がんと乳がん	30 H．9	子宮がんと乳がんの原因や進行のしかたをイラストなどでわかりやすく解説。実際にがんにかかったことのある女性へのインタビューや専門医の話を交え、がんに対する理解を深める。特に乳がんは自己検診のしかたにウエイトをおいており、定期診断が非常に大切であることから、かかりつけの婦人科を是非つくってほしいと専門医がアドバイスする。
C－2－42	がんシリーズ ④　肺がん	25 H．9	肺がんは今急速に増え続け、男性では胃がんによる死亡者数を超えた。その最大の原因はタバコ。肺がんは脳、肝臓などの他の臓器に転移しやすい恐ろしいがんだが、検査技術や手術法の向上で治癒率がかなり高くなっている。肺がんを克服した患者さんの声を交えながら、肺がんから身を守る術を解き明かす。
C－2－43	がんシリーズ ⑤喉頭がんと舌がん	30 H．9	男性に圧倒的に多い喉頭がん。その自覚症状で一番多いのがしわがれ声である。酒、タバコ、カラオケ好きのラテン系の男性は喉頭がん予備軍。また、舌がんの自覚症状で代表的なものは、腫瘍や赤くただれて痛むなど。比較的発見しやすいがんであるが、進行すると舌を大きく切断しなければならなくなり、食事をはじめ日常生活に大きな障害が生じる。

C．ビデオテープ

2．が　ん

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
C－2－44	がんシリーズ ⑥膀胱がんと前立腺がん	30 H．9	尿の中の化学物質が膀胱がんの発症原因だろうといわれており、自覚症状は血尿で、何の前触れもなくでる。早期治療をしないと膀胱を摘出することになる。一方、男性特有の前立腺がんは食事の欧米化に伴い最近急速に増えている。尿の出が悪くなるのが自覚症状だが、この症状が出たときにはかなりがんが進行している。
C－2－45	がんシリーズ ⑦がんを予防する食事	30 H．9	がんを防ぐ12か条、一日30品目の食事の取り方などから食事の大切さを再確認し、がんと食事の密接なつながりを解説する。塩分・脂肪分の上手な取り方や薬味・調理の工夫などや外食の上手な取り方も紹介。また、がんを予防する各栄養素ごとに面白い情報を盛り込みながら説明する。
C－2－47	子宮がんの予防 ～検診で早期発見を～	21 H．9	子宮がんを克服し、無事赤ちゃんを出産したNさんの体験談を軸に、子宮がんの予防について解説。
C－2－48	生活を変える、検診を受ける ～がんから家庭を守ろう～	25 H．10	林家こぶ平さんが実際にがん検診を受ける様子をとおして、がん検診の大切さを説く。（日本対ガン協会創立40周年記念作品）
C－2－49	がん・治癒への闘い！ ③　大腸がん	30 H．10	大腸がんの現状を伝え、大腸の解剖・生理をCG等で詳しく解説し、診断から治療に至る全ての過程を紹介する。内視鏡的治療を始め、最先端手術映像を収録。専門医が詳しく解説したドキュメンタリー。
C－2－50	がんの痛みが消え 生きていくために	15 H．10	「がん」という病気は痛みを伴うことが多く転移等で神経や骨へ移った場合の苦痛は耐え難いものである。現在、医療技術の進歩により痛みの緩和または痛みを完全に取除くことは可能である。
C－2－51	がんになる前に ～「健康日本21」の実践～	30 H．13	がんの原因としては、遺伝子レベルや発がん物質の問題とともに、栄養のアンバランスな食事や不摂生な日常、飲酒、喫煙、運動不足などの悪い生活習慣があげられる。排気ガスなど現代的環境が関わっていることも見逃せない。このビデオでは、がんの基礎的な知識とともに、がん予防のための生活習慣の見直しを考える。
C－2－52	がんを予防する日常生活 －がん予防14のポイント－	15 H．16	がんセンター研究所で作られたがん防止12ヶ条をまとめ日常生活にスムーズに取り入れられるよう具体例をあげて解説します。

C．ビデオテープ

3．禁煙教育

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
C－3－12	女性と受動喫煙	21 H．7	女性の喫煙は男性以上にリスクが大きく、特に妊婦の喫煙は胎児にまで影響があります。また、煙による受動喫煙の害も多くなっています。喫煙が自分だけでなく、大切な人達の健康をも脅かしていることを訴え禁煙のきっかけとなるよう作られました。
C－3－13	タバコの煙は死の煙	21 H．7	豊富な科学データをもとに、タバコが確実に有害であるという基本的な認識を植え付けます。
C－3－14	青少年の喫煙	23 H．7	最近、各所で喫煙を制限する動きが目立ってきたが、青少年の喫煙は依然としてなくならない。興味から始めたタバコが習慣となり、その結果自らの健康を損なうことになる。タバコの害を実験とデータによって解説し喫煙が将来の自分の健康にいかに悪影響を及ぼすか訴える。
C－3－15	ふせごう！生活習慣病 第6巻　ふせごう！タバコの害	20 H．9	タバコは本人はもとより周りの人にも多大な迷惑をかけている。タバコをキッパリスッキリやめる方法を具体的に教える。どうしてもやめられない人には守ってほしいマナーも解説。
C－3－16	たばこ・お酒と健康	22 H．8	たばこに含まれている物質とそれによって起こる病気、他人が吸っているたばこの害、アルコールの作用と依存症、アルコールで起こる病気などについて解説。
C－3－17	「大切にしよう！心と からだ」シリーズ ①　タバコ	20 H．9	一度吸ったらやめられなくなるタバコ。その有害性を動物実験で知ると同時に途上国への輸出タバコ問題や環境破壊の実態にも迫る。 （10代向け）
C－3－18	快適職場・健康づくりシリーズ 第3巻　禁煙、分煙	18 H．10	タバコの依存症はお酒の比ではありません。そのため多くの人が喫煙の害を知っていながら禁煙を実行できないというジレンマに陥っています。しかし、すでにタバコの煙が非喫煙者に害を与えていることが明らかになっており、厚生省でも、「分煙」を指導しています。効果的な禁煙の方法と、「分煙」を職場ぐるみで進める方法について専門家の意見を交えて解説します。
C－3－19	たばこをやめよう 5日間でやめる法	15 H．7	たばこをやめる方法として大切なことは、まず自分の喫煙タイプを分析することである。その対処法を覚えておくと、比較的スムーズに禁煙を進めることができる。また、一度の失敗であきらめず、何度でも挑戦することが禁煙への近道である。
C－3－21	タバコと健康 ～煙の害は周囲にも！～	10 H．10	たばこが確実に自らの、そして周りの人々の健康を蝕んでいくことの恐ろしさと、たばこをやめる方法を紹介・解説。
C－3－22	禁煙 ～あなたに捧げる煙たい話～	22 H．11	●タバコがやめられないのは何故か？●タバコの煙と有害物質●「主流煙」と「副流煙」●タバコと病気●タバコと日常習慣●禁煙に至るステップ●禁煙のコツあれこれ
C－3－23	タバコの知識	15 H．11	死を招くタバコの正体、その成分、依存症、タバコがもとでおこる病気などを解説。10代から吸い続け、ついに肺癌で死亡した医科大学教授の挿話を収録。 （中・高校生向）
C－3－24	バイバイシリーズ ①バイバイタバコ	20 H．12	薬物（ドラック）ってなぁに？タバコの煙には何が入っているの？子供たちの質問に答えながら、わかりやすくタバコの害を説明。ニコチン、タール、一酸化炭素の害の実験は、その害を子供たちに効果的に教えてくれる。 （小学校向）

C．ビデオテープ

3．禁煙教育

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－3－25	タバコは猛毒だ！ その自殺(主流煙)と他殺(副流煙) ～「健康日本21」の実践～	25 H．13	タバコの最大の問題点は、喫煙者本人はもちろん、周囲の人々に与える健康被害にある。特に副流煙は、一種の他殺行為であり、これを防ぐには、喫煙者自身がタバコの有毒性を熟知する以外にない。このビデオではタバコの有毒性と健康への悪影響について解説。
C－3－26	乱用薬物実験シリーズ ①実験！タバコ	20 H．14	被験者につけた心拍数・血圧・測定器に注目すると、タバコを吸う前と吸ったあとでは、はっきりとその数値が上がり、心臓への負荷がわかる。 （中学生以上向）
C－3－27	ノーモア・タバコ （改訂版）	20 H．11	単に、有害性を伝えるだけでなく、幅広い視点からタバコの問題点をとらえる。とくに社会的側面に重点をおき“ノーモア”と訴える。友だちからの誘いをどう断るか？広告宣伝がどんな影響を与えるか？具体的なテーマをロールプレイで考え合う。人形劇や実験などで子どもからおとなまで視聴できます。
C－3－28	害シリーズ（改訂版） ①タバコの害	21 H．11	喫煙の害は本人だけでなく周囲にも及びます。タバコの害の実態を余すところなくとらえ、禁煙教育の導入に絶好のビデオです。 （中学生以上向）
C－3－29	輝け！いのちシリーズ タバコってなんだろう？	20 H．14	児童たちに、タバコの煙に含まれる三大有害物質、ニコチン、タール、一酸化炭素の人体への影響を理解させ、吸わされる煙（副流煙）の害も強調したビデオです。 （小学校向）
C－3－30	「ノー」と言える心を育てるシリーズ たばこの実態を探る	19 H．14	①たばこの人体への害　②たばこと社会の関わり　③たばこの害の当事者のドキュメント　巻末に「たばこにノー」と言うためのシミュレーションミニドラマを構成しています。それぞれの項目を切り離しての視聴も可能です。 （中・高校生向）
C－3－31	ニコチン依存症を 予防する日常生活 （改訂版）	20 H．14	身体的及び精神的依存症・WHO－CIDIのスクリーニングテスト・行動療法・ニコチン代替療法と血中ニコチン濃度・禁煙の時間的経過により大きく改善される悪影響などを解説します。
C－3－32	タバコの知識 ～思春期編～	20 H．15	タバコは昔から害があるといわれ続けながら、なお多くの若い人達を引きつけています。ここではタバコの正体－成分・人体への影響・タバコがもとで起こる病気等を解説し、死を招く煙の怖さを探ります。ニコチンパッチ・ニコチンガムについても詳しく説明しています。
C－3－33	禁煙・分煙	18 H．11	タバコの依存症はお酒の比ではありません。そのため多くの人が喫煙の害を知っていながら禁煙を実行できないというジレンマに陥っています。効果的な禁煙の方法と、「分煙」を職場ぐるみで進める方法について専門家の意見を交えて解説。
C－3－35	あぶない！タバコが 命をねらってる	24 H．13	日本の未成年者の声を中心に構成・演出。新しい禁煙教育ビデオ。①アメリカはなぜ禁煙社会をめざしているのか？そして日本は…　②タバコをなぜ吸うのか？　③タバコが命を狙っている～急性影響と慢性影響　他
C－3－36	わたしたちのからだと健康 飲酒・喫煙と健康	39 H．19	アルコールの作用と依存症、イッキ飲みの危険性、そしてたばこに含まれる有害物質が健康に与える影響、受動喫煙の害、健康増進法をはじめとする喫煙への社会的な取り組みなどについて解説します。　対象　高校生以上

Ｃ．ビデオテープ

４．リハビリテーション

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
Ｃ－４－９	生活リハビリ体操Ⅰ	28 Ｈ．５	指導と解説　三好　春樹 歌に合わせて肩たたき／スキンシップと笑顔は体操の必需品／身体中の関節を全部動かしてしまおう
Ｃ－４－16	いのち輝いて ①障害の受容と リハビリテーション	35 Ｈ．11	これからのリハビリテーションは、障害を抱えた人達が社会の中で自立した生活を営み、どれだけ幸せに暮らせることができるか考えなければならない。このビデオでは、自立した生活を営む４人の事例を紹介。 監修　北海道リハビリテーション学会・日本リハビリテーション医学会北海道地方会
Ｃ－４－17	いのち輝いて ②障害と社会と リハビリテーション	35 Ｈ．11	リハビリテーションと社会はどう関わり、リハビリテーションとはどのようなものか。このビデオでは、パート１と同じ４人の事例を紹介。 監修　北海道リハビリテーション学会・日本リハビリテーション医学会北海道地方会
Ｃ－４－18	いのち輝いて ③ＱＯＬ（生活の質）と リハビリテーション	40 Ｈ．11	病気や事故で障害を受けたとき、自らが意志を持ってリハビリに参加し生活を取り戻さなければならない。このビデオでは、パート１と同じ４人の事例を紹介。監修　北海道リハビリテーション学会・日本リハビリテーション医学会北海道地方会

C．ビデオテープ

5．看護・介護

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－5－15	とっさの時の応急手当	15 S．62	救急蘇生術について、止血の方法、頭部、胸部、腹部のケガの処置、骨折した場合の手当、救急医療情報システムについて。（北海道医師会制作）
C－5－16	誰にでもできる救急法 ①おとなに対する救急法	25 H．3	(1)状況判断と応急手当 (2)のどにものが詰まった時の応急手当 (3)止血の方法 (4)救急車の呼び方
C－5－17	誰にでもできる救急法 ②こどもに対する救急法	26 H．3	(1)状況判断と応急手当 (2)のどにものが詰まった時の応急手当 (3)止血の方法 (4)救急車の呼び方
C－5－19	誰にでもできる救急法 ④おとなの急病と応急手当 －過労死を防ぐために－	27 H．3	(1)働きざかりに多い心臓病と脳卒中 (2)虚血性心疾患の応急手当 (3)脳血管障害の応急手当 (4)過労死を招く習慣病
C－5－24	あなたはあわてずできますか こんなときの応急処置	28 H．5	・救命手当の５つのポイント－応急処置の基礎－（気道の確保、人工呼吸、心臓マッサージなど）・胸痛・鼻の出血・骨折・腹痛・吐血・火傷・目の異物・肛門の出血・溺水・耳の異物・下血
C－5－34	老人患者の正しい介護 ①脳血管障害の介護 ・高血圧患者の介護	30 H．5	●脳血管障害患者の介護 ○老人に多い脳血管障害　○脳血管障害の神経症状 ○介護の実際と注意点　○どんなリハビリを行うか ●高血圧患者の介護 ○高血圧とは　○リハビリテーションのポイント ○どんな食事療法を行うか　○介護の実際と注意点
C－5－37	床ずれの予防	14 H．6	床ずれができやすい人・ところ・要因・進み方・予防といった内容を盛り込み、特に予防では「除圧」、「栄養状態を保つ」「皮膚の清潔」の３つが重要であることを解説。
C－5－38	みぢかに役立つ包帯法	30 H．6	１．巻軸帯の使い方 ２．三角巾の使い方 ３．三角巾による包帯法 ４．ナイロン、ストッキングの利用法
C－5－40	誠和園の老人ケア②排泄	30 H．6	紹介と解説　三好　春樹 朝食後にトイレへ／排泄自立のための工夫あれこれ／これが“車イストイレ”／オムツの人も坐って排泄／排泄ケアは生活づくり
C－5－42	ビデオで学ぶ介護技術の基本 ①ボディメカニクス	22 H．6	人体の構造と介護動作の基礎理論を学ぶ。
C－5－43	ビデオで学ぶ介護技術の基本 ②体位変換	26 H．6	体位変換の留意ポイントとスタンダードな体位変換の方法を学ぶ。
C－5－44	ビデオで学ぶ介護技術の基本 ③移動	28 H．6	車椅子・ストレッチャーによる移動と歩行介助を学ぶ。

C．ビデオテープ

5．看護・介護

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
C－5－45	ビデオで学ぶ介護技術の基本 ④　食　事	22 H．6	食事介護の基礎知識とポイントを学ぶ。
C－5－46	ビデオで学ぶ介護技術の基本 ⑤　排　泄	30 H．6	排泄介護の基礎知識とポイントを学ぶ。
C－5－49	ビデオで学ぶ介護技術の基本 ⑧在宅における介護	30 H．6	在宅における介護の実際を学ぶ。
C－5－51	だれでもできる応急処置 ①　心肺蘇生法	23 H．7	医学監修　都筑正和　東京大学名誉教授 技術指導・監修　財団法人　東京救急協会 救急車の到着までの5分間に、だれでもできる応急手当の方法をアニメーションやイラストを使ってわかりやすく紹介。
C－5－52	だれでもできる応急処置 ②外傷の応急手当	18 H．7	
C－5－55	こうすれば食べられる －嚥下困難患者への新しいアプローチ－ ①嚥下のメカニズムと嚥下障害	20 H．6	外から見ることができず、かつ各種神経系が絡み合っているため「難しい」と敬遠されがちな嚥下を、エックス線透視画像（Video fluorosceopy : VF）によって解説。
C－5－56	こうすれば食べられる －嚥下困難患者への新しいアプローチ－ ②嚥下障害の観察と訓練法	35 H．6	明らかな嚥下障害があるにもかかわらず「こわいから手が出せない」介護者に、何が危険なのか、どのように介助したらよいか、正しい訓練法は何かを教える。
C－5－57	こうすれば食べられる －嚥下困難患者への新しいアプローチ－ ③高齢者へのアプローチ	35 H．6	高齢者は、一見正常に見えても嚥下機能の低下や軽症の障害がひそんでいる場合が多い。また誤嚥があっても症状発現が遅いため、肺炎などの危険な兆候を見逃しがちである。このような高齢者の観察ポイント、介助法を明らかにする。
C－5－59	自立をめざす高齢者介護 ①日常生活動作の向上⑴	30 H．9	介助で行う基本動作訓練⑴－寝返り、ベッドから立ち上がる、椅子に腰かけて座位バランスをとる、床に座って座位バランスをとる、四つ這いでバランスをとる、膝立ち、膝立ちバランス、膝歩き、片膝立ちになる　ほか
C－5－60	自立をめざす高齢者介護 ②日常生活動作の向上⑵	30 H．9	介助で行う基本動作訓練⑵－立位バランスをとる、ベッドから車椅子へ、車椅子からベッドへ／自分でできる基本動作訓練－ベッドでの起上がり、床から立ち上がる、床に座る／自分でできる生活動作－衣服の着脱、ベッドからポータブルトイレへ、入浴　ほか
C－5－61	自立をめざす高齢者介護 ③筋力の強化と関節の運動	30 H．9	介助で行う訓練－股関節の筋力を強くする運動、腰の回旋運動、足首の背屈・底屈／自分でできる訓練－肩・肘・手指の屈曲・伸展／筋力を強化し、関節可動域を広げる運動－腰・腹・背筋力を強くする　ほか
C－5－62	高齢者が生活するときの 保健・福祉サービス －支え合う介護をめざして－	13 H．9	私達が高齢期を迎えた時、在宅で生活を続けるためにはどのような保健・福祉サービスが受けられるのか。相談窓口を紹介すると共に、①入退院、②一人暮らしの高齢者、③寝たきり・痴呆性高齢者への援助等生活形態別に受けられるサービスを説明。

C．ビデオテープ

5．看護・介護

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－5－63	在宅介護支援センター ① なぜ必要か	20 H．9	新ゴールドプランのめざす福祉サービスは、生活を支える援助の実践です。ニーズの早期発見と利用者の立場から、自立支援を行うことが在宅介護センターの役割です。
C－5－64	在宅介護支援センター ② その役割と機能	20 H．9	利用者本位に徹し、設置母体にとらわれない公平性・中立性を保つことが求められます。地域のネットワーク形成を進めるためにも、新時代に向かってその役割は重大です。
C－5－65	在宅介護支援センター ③ 相談員の役割	20 H．9	「あそこに相談すれば何とかしてくれる!!」住民の信頼を得ることが在宅介護支援センターの活動の源泉です。相談員の自己研鑽が求められます。
C－5－66	在宅介護支援センター ④ ケアマネジメント ～他人の世話にはなりたくない～	20 H．9	介護ニーズがあるのに福祉サービスを拒否する人。明治・大正・昭和初期に生まれ育った人々の価値観。それぞれに対応しなければならない相談員。あなたの力量が試されます。
C－5－67	在宅介護支援センター ⑤ ケアマネジメント ～親をみるのは嫁のつとめ？	20 H．9	「嫁が親の世話をするのはあたりまえ」という世間の風潮。寝たきり姑の介護に疲れはてている嫁。この現実を解決するためには？
C－5－68	介護者の口腔ケアのポイント ～美味しく楽しく食べられるために～	25 H．10	介護のための要介護者の口腔の観かた。口腔内の清掃や口腔のリハビリテーションのポイントを紹介。また、歯科医師や歯科衛生士、介護者との具体的な連携方法も紹介する。
C－5－69	在宅介護支援センター ⑥ ケアマネジメント ～福祉用具と住宅改造の考え方	30 H．10	何のために住宅改造が必要か。また福祉用具は万能ではない。それでは導入の目的は？多角的な視野と視点が要求される理由。
C－5－70	在宅介護支援センター ⑦ ケアマネジメント ～ 相談協力員	30 H．10	旧弊な考え方や方法では情報は集まらない。明らかに住民の意識は高まり、変化している。従って、設置者や相談員の対応も変革が迫られている。地域のニーズを的確に捉えるためには人材を発掘するしか方法はない。
C－5－71	困難事例等の対応技術 ケア計画の作成と記録・報告の技術 ①独居で虚弱な高齢者への援助	35 H．10	痴呆の高齢者と多くの困難を抱えた家族への援助。
C－5－72	困難事例等の対応技術 ケア計画の作成と記録・報告の技術 ②重介護を要する家族への援助	25 H．10	ホームヘルパー養成研修・実技講習用教材として、困難事例等の対応技術（1級課程)、ケア計画の作成と記録・報告の技術（2級課程）を学ぶために製作された。事例集としても活用できるので、介護の現場や現状を知ることができる。
C－5－73	共倒れにならないための 介護者の健康管理	30 H．11	介護者の腰痛対策やリラックス体操など、介護者の健康管理について取り上げ、無理のない高齢者介護のあり方を考える。●高齢者介護の心構え●介護者の健康管理●介護者と腰痛と肩こり●介護者の体操と日常の工夫●各種介護サービスの上手な利用法
C－5－74	いよいよスタート介護保険 ～制度の流れと仕組み～	23 H．11	わかりにくい制度の流れと仕組みをできるだけ具体的な映像で分かりやすく解説する。併せて給付されるサービス等も盛り込み、介護保険制度利用の実用手引きとしても使用できる。

C．ビデオテープ

5．看護・介護

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－5－75	介護保険早わかり	25 H．11	2000年からの介護保険制度施行に向けて、介護をめぐる現状と展望、介護保険の仕組みと利用手続きの流れ、今後の課題などについて、分かりやすく解説。すべての人が介護保険の理解を深めていくためのビデオ。
C－5－76	老人介護のビデオシリーズ 摂食・嚥下障害	25 H．11	摂食・嚥下障害の患者は、誤嚥や栄養状態の問題を日常的に抱えている。本ビデオでは、チーム医療における看護の役割を明確にし、援助の具体例を紹介する。
C－5－77	こんにちは、 ホームヘルパーです。	33 H．12	家庭訪問技術を中心に、サービス対象者の理解とサービスを円滑に行う基本的な態度を解説。より多く質の高いホームヘルパーが養成されることを願って制作。ホームヘルパー３級課程養成研修用。
C－5－78	温かい心、確かな手 生活を支える仕事	35 H．12	実際にホームヘルパーが活躍している現場の事例を紹介し、生活を支える援助者としての技術をより高める方法や、利用者とのかかわりを学ぶ。ホームヘルパー新２級課程養成研修用。
C－5－79	共感的理解と基本的態度の習得 対人援助技術の基本	29 H．12	ホームヘルパーは対人援助の専門職。仕事が円滑に行われるためにはサービス利用者やその家族などの信頼関係をつくり上げることが重要です。ホームヘルパー養成研修・実技講習用（２級・３級対応）
C－5－80	レクリエーション体験学習 ①援助技術としての レクリエーション	25 H．12	ホームヘルプ活動にレクリエーションを取り入れることにより、利用者の生活を豊かにし、閉じこもりがちだった生活から社会に目を向け、生活にも積極的な意欲がわくようになります。レクリエーションを取り入れたホームヘルプ活動の事例を紹介。
C－5－81	レクリエーション体験学習 ②楽しさと喜びの提供 レクリエーションの進め方	30 H．12	レクリエーションの目的は、利用者に人間らしい生き生きとした時間を提供することです。またレクリエーションを利用者と一緒に楽しむことによって、短時間で信頼関係を結ぶのに役立ちます。こうしたレクリエーションの進め方を考える。
C－5－82	40代からのボケを予防する 日常生活（改訂版）	20 H．14	40代に始まることもある、ボケの正体や症状、原因となる病気を探り、生活の中の予防法を紹介。若くしてボケたＡさんの話や、知能評価スケール（ＨＤＳ－Ｒ）も収録。
C－5－83	安全と優しさのある 家庭介護のために	26 H．12	介護する家庭も介護される人も上手に「介護」を乗り切るためにはどうすれば良いのでしょうか？このビデオは、介護に押しつぶされることなく日々の介護を楽しくするポイントやコツ、注意すべき留意点などをわかりやすく解説しています。
C－5－84	介助する人・される人 プロが教える介助のポイント ①家の中で	19 H．13	介助される側の立場から、介助や介護へ取組む思い構えの基本を、簡単なノウハウを通じて解説。これから介助・介護に取組もうとする初心者の導入編として最適です。　①は介助の初心者が、介助されるプロの境屋さんを訪ねて「体をおこす」「後ろ向きになる」「椅子に座る」など日常の基本動作を介助します。
C－5－85	介助する人・される人 プロが教える介助のポイント ②地域で暮らす	17 H．13	介助される側の立場から、介助や介護へ取組む思い構えの基本を、簡単なノウハウを通じて解説。これから介助・介護に取組もうとする初心者の導入編として最適です。　②は地域社会で生活する境屋さんを訪ねた介助の初心者が、車椅子での「段差を越える」「傾斜した道を行く」そして「着替える」など日常生活を体験します。
C－5－86	がんばり過ぎない がんばらない 介護のすすめ	19 H．16	介護する側の心と身体のケアに焦点を当てたビデオです。在宅で介護する場合、寝食を忘れてがんばるあまり、心身に変調をきたしたり、孤立して余裕も作り出せず介護に追い詰められていくケースが増えています。自ら介護を一人で背負い込まず、無理なく介護を進めるポイントを紹介します。

C．ビデオテープ

6．老人保健

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
C－6－6	お年寄りに多い事故の予防と応急処置	21 S．63	事故を予防するためには、お年寄り自身が注意することはもちろん、家族の気配りが何よりも大切である。家庭生活の中でお年寄りに起きやすい事故の予防策と、事故が起きたときの応急処置を詳しく解説。
C－6－7	生きがいを求めて	27 H．3	人生が長くなっているのに対応して、その間できる限り充実した生活をするにはどうしたらよいか、各地で行われているユニークな生涯教育の現場で、新しい生きがいを求めて学習する人たちの姿を通して、これから中高年時代を迎える人々への一助になるものと考える。
C－6－8	痴呆性老人の正しい介護 1．老人性痴呆症とは	30 H．4	・老人性痴呆症とは・老人性痴呆症の症状・老人性痴呆症の原因・治る痴呆と治らない痴呆・年齢と出現率・精神症状と問題行動
C－6－12	ボケシャットアウト	25 H．5	早期発見、早期治療が大切です。そして何より大切なのは、ボケ予防をすること、ボケにならないための生活づくりをすること。「まだまだ先の問題さ」と思っている方々にも是非見てほしいビデオである。
C－6－13	おじいちゃんの家出	30 H．5	ボケない、ボケさせないための基本は、孤立しないこと。心を開いて、人とのコミュニケーションを図ること。この作品では、ドラマ形式でふれあいのあり方を見つめ直す。
C－6－15	“人生の午後”に立つ前に ＰＡＲＴ－Ｉ 身体の老化を考える	20 H．6	●心と体の変化 ●身体の老化現象 ●明日からでもできること
C－6－16	“人生の午後”に立つ前に ＰＡＲＴ－Ⅱ 脳と心の変化を考える	20 H．6	●脳の仕組みと老化 ●老化と痴呆 ●脳老化を防ぐには？
C－6－18	老人性難聴と耳鳴り	21 H．6	補聴器の知識、聴力障害の方との接し方にも答え、さらに、中高年者にみられる主な耳の病気とその原因・症状にも言及し、老人性難聴の成因を遠ざける努力と聴力障害の方への温かい思いやりの心を持つことの大切さを呼びかけています。
C－6－19	お年寄りの快適な眠りのために －睡眠のしくみとその対応－	19 H．8	不眠を解消するための特効薬はありませんが、・規則正しい生活（日中の十分な活動）・寝室の環境を整備・就寝前心身を興奮させるものは避ける・夕食後の居眠り、仮眠は避けることなどによって、快適な睡眠がとれることを説明。
C－6－20	よいお年を	88 H．9	埼玉県にある無認可の福祉施設「元気な亀さん」。この映画は、ここで共に暮らすお年寄りたちと、彼らを取り巻く人々を一年間にわたって追いかけた長編ドキュメンタリー作品。
C－6－21	老いを生き老いを支える －東京の在宅患者さんたち―	35 H．6	４年前に現役を引退した医師・宇都宮幸枝さんが、かつて往診した患者さんたちを訪れ、各々の状況についてインタビューする。大都会東京で老年期を送る彼らの姿から、在宅介護・地域医療・老人福祉の問題は、施設や制度の拡充だけではないことなど、老いも若きも共に考えるべき方向を探る。
C－6－22	セカンドライフをさわやかに	30 H．9	定年退職を迎え、宏は家で退屈にすごしている。一方、妻は家事にボランティアにと忙しい。かつての部下を誘ってみるが返事はなしのつぶて。そんな折、昔の仕事仲間に再会。彼は充実したセカンドライフを送っているという。宏は次第にボランティア活動に目覚め…

C．ビデオテープ

6．老人保健

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
C－6－23	“10万時間”どう生きますか －ゆとりある老後をめざして－	25 H．9	この作品では、会社ぐるみで、あるいはボランティアとして、あるいは趣味を生かすことで、それぞれの生きがいとゆとりある老後をめざしている人々に登場してもらいました。この“10万時間”を有意義に生きるためにも“現役”のときから準備していくことが重要です。
C－6－24	高齢者の生活体力を測る	14 H．7	㈶明治生命厚生事業団体力医学研究所では、高齢者に必要な体力を「日常生活を自分の力で支障なくできる能力」として、これを「生活体力」と名付け、その測定法を開発すると同時に高齢者の健康体力づくりに活用しており、その測定法を分かりやすく説明。
C－6－25	ぼけと向き合う日々 ～痴呆性老人の介護～	46 H．10	痴呆性老人を介護する家族が痴呆をどのように受け止め、支えていけばよいか。介護する家庭も、される高齢者も追いつめられることなく生活していくためにはどうしたらよいかを考え、痴呆性老人に対する理解を深めるために制作された。
C－6－26	グループホームの実践から学ぶⅠ グループホームで創る生活	40 H．13	痴呆があってもイキイキと、その人らしさを発揮しながら生活を続けていくための暮らしの場をいかに創っていくか…そうした暮らしの場を創るための取り組みの一端を、入所者と職員の日々の関わりのなかに紹介していく。
C－6－27	グループホームの実践から学ぶⅡ ぼけてもその人らしく	40 H．13	時の経過と共に変化していく入所者を支え、その人その人にあったケアをどう行うか…家庭的な雰囲気の中で、人としての当たり前の暮らし、尊厳のある生活をどう創っていくか、グループホーム青葉台では、今日もそのための挑戦が続けられている。
C－6－28	テレビ健康大学 「寝たきりゼロをめざして」	54 H．6	●寝たきりにならないために●寝たきりの原因・状況●寝たきりを克服するために●訪問看護●寝たきりゼロの10ヶ条を提唱
C－6－29	転ばぬ先の転倒予防体操	29 H．13	●基本体操　●筋力アップ体操　・足の筋力アップ体操 ・腰の筋力アップ体操　・腹部の筋力アップ体操　●補助体操 ・いすを使う体操　・ゴムのバンドを使う体操
C－6－30	痴呆（認知症）は予防できる	22 H．16	年をとると痴呆（認知症）は仕方ないと思うのは大間違いです。現在は、早期発見と早期治療によって進行を遅らせたり、改善させることが可能になっています。また、アルツハイマー型痴呆を治療する経口ワクチンが開発され、治療への道が拓かれつつあります。痴呆（認知症）にならないために早めの予防と対策を紹介します。
C－6－31	アルツハイマー病を 予防する食習慣	30 H．14	症状の特徴・9つの危険因子・野菜や魚の脂の予防効果・偏食や少食の危険性・活性酸素等のフリーラジカル・慢性炎症と動脈硬化・予防法等を分かり易く解説。

C．ビデオテープ

7．精神保健

番号	題名等	時間（分）制作年度	内容
C－7－5	ストレスと上手につきあおう －ストレス対応－	20 H．元	ストレスとは一種の防衛反応である。 あるサラリーマンの例を通してストレスの対応法について解説。
C－7－15	サラリーマンのための ストレス管理 －4つのポイント－	23 H．4	①ストレスとは何かを知る、②ストレスの原因を探る。③自分の性格傾向を知る、④ストレスの解消法を見つける、についてインタビューを交えながら解説。
C－7－19	ストレスと心臓病	20 H．5	ここではまず、過大なストレスがなぜ心臓や血管によくないかを理解してもらい、それからどうすればストレスとうまくつきあえるかを具体的に考える。ストレス発散法運動や笑いの効用についても触れる。
C－7－23	上手に休養 減らそうストレス	15 H．7	栄養・運動・休養は健康を維持する3大条件だが、特に休養は心理面からも作用してストレスを解消し、肉体面にもよい影響を与える。その休養の効果を解説し、上手な休養のとり方の秘訣を紹介します。
C－7－25	いのち－死ぬなんて早すぎる	25 H．7	「死にたいと思ったことってある？」「うん、なんか自分がここにいることが空しいような気がして」 “死へのあこがれ”のようなものが潜在的に女子中心に相当広がっている。「死にたい」と思った理由は何なのか、このビデオにはインタビューや手紙によってさまざまな率直な声が響いている。
C－7－27	慢性疲労症候群	20 H．8	健康な人が突然ひどい疲労感や倦怠感に長期間襲われる慢性疲労症候群。原因が分からないこの病気のうつ病との関係を探り、食事や運動・薬・精神的ケア等、治療法を分かりやすく解説。
C－7－29	アルコール依存症 回復プロセスと再発予防	41 H．9	慢性の病気であるアルコール依存症の回復とは、言いかえれば「再発」を予防すること。そして回復は「プロセス」…。断酒会員である作家・小林哲夫さんとＡＡメンバーが語る回復、そして再発からの再起。4人の体験談を軸に回復プロセスごとに解説。
C－7－30	現代社会におけるストレスと その対処法	17 H．9	現代はストレス社会といわれており、高齢化社会もその例外ではない。ストレスとは何か、最近のストレス傾向、ストレスの対処法などを解説。
C－7－31	神経症の予防と治療	20 H．7	いろいろな神経症のうち40～50代に多い不安神経症、心気症、抑うつ神経症を取り上げ、その発症過程を再現し、神経症に陥りやすい人の性格や環境の要因をさぐります。この病気の治療法として世界的に有名な森田療法の考え方にそって紹介します。
C－7－32	ふえてきたうつ病	20 H．7	軽いうつ病－いわゆる軽症うつ病は、現在サラリーマンを中心に急増しているのです。 あるサラリーマンの症例をみながら発症の経過を内的外的両面から追跡し、発症初期の気分の変化や、周囲の人に気づかれにくいこの病気の性格とその予防法などについてお話します。
C－7－33	お酒と上手に付き合う	24 H．9	お酒と健康の関係－プラス面・マイナス面－アルコール依存度のチェックポイント／お酒を飲むのはどんな時？／お酒の達人／3つの「間」（お酒の飲む“時間”“仲間”“空間”）を変えよう。他
C－7－34	「大切にしよう！心と からだ」シリーズ ③アルコール	24 H．9	イッキ飲みで死亡する若者たち。アルコールの急性中毒死。依存症と脳の障害などを動物実験と専門医へのインタビューで熟知させる。

Ｃ．ビデオテープ

７．精神保健

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
Ｃ－７－35	快適職場・健康づくりシリーズ 第１巻ストレスと 自律神経失調症	18 Ｈ．10	「何となく頭が重い」「時々動悸が激しくなる」「めまいや吐気がする」「寝つきが悪い」「イライラする」「わけもなく憂鬱になる。」多くの人が経験しているこれらの症状は、自律神経のバランスが崩れたことによって起こるもので、このバランスを崩す代表がストレスです。ストレスと自律神経の関係を解き明かし、多くの人が抱える体調不良の解消法を提案します。
Ｃ－７－36	ウエルネスライフ ①快適生活のすすめ ～ビジネスマンの健康革命～	18 Ｈ．７	「快適生活」「ウエルネスライフ」をキーワードに、健康とは何か、人生をより豊かなものにしていくにはどうすればいいのかを考える。
Ｃ－７－37	ウエルネスライフ ②ライフスタイルとストレスを考える ～うまくストレスコントロールしてますか～	18 Ｈ．７	ストレスに強い人間になるコツはたくさんの対処法を身につけ、状況に応じて上手に使うことである。そこで、ストレスコントロールに効果的な８つの方法を紹介。
Ｃ－７－38	快眠ナビゲーション ～朝陽を浴びる～	30 Ｈ．12	監修：内山真・国立精神神経センター精神保健研究所精神整理部部長 快い睡眠と爽やかな目覚めは、いわば健康のバロメーターのようなもの。睡眠障害の原因、快い睡眠を得るための方法等について解説。
Ｃ－７－39	今、こころが危ない！ ～「健康日本21」の実践～	25 Ｈ．12	現代社会では、ストレスがますます深刻化している。何よりも自分のストレス状態に気づいて、ストレスの克服・こころの病気・ためない工夫・生活習慣の改善などについて、わかりやすく解説。
Ｃ－７－40	乾杯!「正しく楽しく飲むために」 ～「健康日本21」の実践～	25 Ｈ．12	日本人のアルコール消費量は、年々増加している。"百害の長"としてのアルコールとの上手なつきあい方を中心に酒にまつわる常識のウソ（誤解）などを楽しくおもしろく解説。
Ｃ－７－41	働く人のメンタルヘルス ①ストレスを正しく理解しよう	15 Ｈ．12	ストレスの原因？ストレスからどのような症状がでるのか？ストレスをためやすい人は？専門家の解説を通して、ストレスを正しく理解し、心の健康の大切さを説明。
Ｃ－７－42	働く人のメンタルヘルス ②ストレスの予防と解消法	15 Ｈ．12	心の健康は、ライフスタイルと密接に結びついています。どのようなライフスタイルがストレスを寄せ付けないのか。そしてストレスをはじき飛ばす方法は？このビデオでは、実践的なストレスの予防法と解消法を紹介。
Ｃ－７－43	バイバイシリーズ ④バイバイアルコール	20 Ｈ．12	お酒を飲むと、どうして酔っ払うの？なぜ20歳までは、お酒を飲んではいけないの？などの質問に答えながら、アルコールの害を説明。「イッキ飲み」と急性アルコール中毒についてもふれる。　（小学校向）
Ｃ－７－44	崎尾英子のカウンセラーのためのスーパーヴィジョン ①人間が人間を精神的に援助するということ	35 Ｈ．13	カウンセラーの仕事である〈相談〉の定義。カウンセラーは相談者と対面するとき、相談者・相談対象である人間について、どのようなレベルでの理解が必要か。治療者自身が自分についてどんな理解が必要か。治療者が最初につきあたる対面の仕方の原則をとりあげている。
Ｃ－７－45	崎尾英子のカウンセラーのためのスーパーヴィジョン ②暴力的な少年の治療でとまどう治療者	38 Ｈ．13	暴力的な少年の態度に、治療のはじめで挫折を感じてしまうカウンセラー。〈意識的呼吸法〉の実践によって「自分でも"否認"している自分の感覚」に〈気づき〉がおこり、それをそっとお腹に抱えることで、いないことにされた自分に〈居場所〉を与える。そこで初めて〈治療的対話〉が成り立つことを描く。
Ｃ－７－46	崎尾英子のカウンセラーのためのスーパーヴィジョン ③自傷行為を繰り返す子どもにどう向かうのか	36 Ｈ．13	自傷行為を繰り返す少女。心を開かない少女に治療者はどんな話しかけをしたらよいのか。さらに父母が少女に対してどう態度を開いていくのか、治療者の対話のあり方と姿勢が問われていく。

C．ビデオテープ

7．精神保健

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
C－7－47	崎尾英子のカウンセラーのためのスーパーヴィジョン ④食べて吐くのが止まりません ～摂食障害への基本的理解	38 H．13	摂食障害の少女。「あまりにも長い間、自分の心の憧れを感じないようにしてきた」ことに対して、「私は治る力をもっている」と少女が信じられる場所に留まり続ける治療者のあり方をとりあげている。
C－7－48	崎尾英子のカウンセラーのためのスーパーヴィジョン ⑤引きこもりの子どもを持つ父母へのカウンセリング ～子どもを家から相談の場所に連れ出す	39 H．13	長い間、部屋に引きこもってしまった子ども。「動かす対象としての子どもという枠組みから抜け出られない」親のあり方への〈気づき〉を求めて”臨床のはじまり”の場が創られる。両親に言葉の洗練を求める為には、治療者の側もそれに対応できるような言葉の習熟と洗練が求められ、また治療者自身がどれほどに開かれているかが問われている事が語られる。
C－7－49	精神分裂病を生きる ①妄想編（その１） 四六時中のぞかれていた七年間	32 H．13	身体や心の中までのぞかれる。そんな辛い体験を、里香さんが笑顔で語ります。 ［べてるの家（浦河町）自主企画ビデオ］
C－7－50	精神分裂病を生きる ②妄想編（その２） ヒーローたちの戦い	35 H．13	「ター！ター！」と気合で悪魔を追い払った本田くん。悪の権化と戦う鈴木さん。内偵捜査から逃れる下野くんのお話。 ［べてるの家（浦河町）自主企画ビデオ］
C－7－51	精神分裂病を生きる ③”幻聴”から”幻聴”さんへ	37 H．13	治療者側から一方的に言われていた”幻聴”という言葉がメンバーの言葉になったら”幻聴さん”になった。それぞれの個性的な”幻聴さん”について語ってくれます。 ［べてるの家（浦河町）自主企画ビデオ］
C－7－52	精神分裂病を生きる ④721人の幻聴さんとともに	35 H．13	721人の”幻聴さん”と”幽霊さん”の居る大崎さん。講演会に一緒にでかけています。お風呂にも一緒に入ります。 ［べてるの家（浦河町）自主企画ビデオ］
C－7－53	精神分裂病を生きる ⑤成長する幻聴さん	25 H．13	「頭を洗ってはいけない。歯を磨いてはいけない」と、禁止ばかりだった恵美ちゃんの幻聴さん。今は仲良しになって、じっと見守ってくれるようになりました。 ［べてるの家（浦河町）自主企画ビデオ］
C－7－54	精神分裂病を生きる ⑥幻覚とも妄想とも仲良く暮らす	35 H．13	幻聴なの？幻覚なの？幻視なの？体感幻覚ってどんな感じ？ミーティングは大盛り上がりです。 ［べてるの家（浦河町）自主企画ビデオ］
C－7－55	精神分裂病を生きる ⑦ひきこもりのすすめ	33 H．13	ひきこもりのプロ和田くんと５年間のひきこもりから生還した賀代ちゃんがひきこもりの極意を伝授します。絶対的な孤独の中で、賀代ちゃんが手にした結論とは？ ［べてるの家（浦河町）自主企画ビデオ］
C－7－56	精神分裂病を生きる ⑧言葉にできない思いの爆発	37 H．13	思いが言葉にならないと爆発してしまう早坂さん。ニコニコ仮面を演じていた下野くん。みんな日本語学校のコミュニケーション教室に通っているようなもの？ ［べてるの家（浦河町）自主企画ビデオ］
C－7－57	精神分裂病を生きる ⑨飲まされるクスリ、飲むクスリ	31 H．13	川村先生は、とりたててクスリを飲みなさいとは言わないそうです。クスリを自主中断した本田くんは、気分も爽快！元気に福島の講演に、向谷地さんと早坂さんと一緒に出かけました…。 ［べてるの家（浦河町）自主企画ビデオ］
C－7－58	精神分裂病を生きる ⑩話すことから始まる回復への道	37 H．13	話すことで、楽になった！とみんなが言います。「べてるの家」は、安心して話せる場所だった…。今までできなかった深い話もできるようになったと、本田くんが語ります。 ［べてるの家（浦河町）自主企画ビデオ］

C．ビデオテープ

7．精神保健

番号	題名等	時間（分）制作年度	内容
C－7－59	ピアカウンセリング実践記録 ～ Lovely Meand You ～	36 H．13	思春期の若者の関心事である「性＝生」。価値観を共有する同じ世代の仲間同士によって、本音で学びあう「ピアカウンセリング」という手法が、性教育・思春期保健で効果を上げています。このビデオは、ピアカウンセリングによって性の相談活動を行う若者たちの、実際の活動を収録したもので、その具体的なカリキュラムや方法がわかります。
C－7－60	乱用薬物実験シリーズ ③実験！アルコール	20 H．14	高さ15㎝のビンにアルコールを投与したマウスと投与しないマウスをのせ、その薬理作用をみる。マウスは高所恐怖症なので、通常は飛び降りることはしないが…。（中学生以上向）
C－7－61	ひきこもり完全脱出マニュアル ～こうすれば子供と対話ができる！～	60 H．15	高校生で不登校に陥り、その後5年間ひきこもり状態になった青年の実例を再現ドラマ仕立てで構成。不登校からひきこもりに至る経緯と初期対応の問題、対応のミスを研究。どのような対処法があるかを具体的な模範例としてマニュアルを提供。家族・周囲がどう対応すべきかをわかりやすく、実践的に解説しています。
C－7－62	新メンタルヘルスセルフケア ストレスの気づきと対処法① ～ストレスにちょっぴり強くなるために～	25 H．13	セルフケアのための４つの「知る」を通して、「自分の見つけ方」と、上手な「自己表現法」を解説します。ストレスを知る／自分のストレスパターンを知る・ストレスを感じるときはどういう時か・心身にどんな変化が現れるのか／ストレス病を知る／自分がどんな人間なのか知る・自分を知れば対処法が見えてくる／他
C－7－63	新メンタルヘルスセルフケア ストレスの気づきと対処法② ～ストレスをためない10の方法～	26 H．13	様々な状況と一人一人のタイプに合った、ストレス解消法・回復法の色々を紹介します。ネガティブ思考を口に出すな／イライラ日記をつける／目標をかなえて自分にご褒美を／趣味～子供の頃に好きだったことを思い出して／ストレス回復体操／心の専門医や薬を上手に利用しよう／他
C－7－64	心の不調の気づき方	27 H.15	ストレス等によって精神的に疲れていても、それと気づかなければ必要な対策も打てません。ではどのようにすれば心の不調に気づくことができるのでしょうか。このビデオでは、他人から見てわかる心の疲れへの気づき、自分自身でわかる心の疲れへの気づきに焦点を当て、事例を挙げて紹介します。
C－7－65	心身症　心と体のケア	30 H．13	●心身症とは何か？●消化器系の心身症の事例●心身症の原因と症状　心身症になりやすいタイプの性格／タイプ別ケア対策●心身症の治療とケア　一般的な心身症の治療法／消化器系の心身症の回復事例／心身症の治療法のポイント●心身症にならないために　心身症にならないための１０のポイント／職場での人間関係／生活習慣、日常生活で心がけること
C－7－66	アルコールの本当を知る －対象：中学校・高等学校	20 H．14	①アルコールの身体への害　②アルコールの未成年者に及ぼす影響　③アルコールの依存症の問題、という３つの部分で構成しています。正確な情報と当事者へのインタビューなども交えて構成しています。
C－7－67	こころの健康づくりと ストレス対策	20 H．15	・ストレス時代と心の危機　・ストレスとは？　・ストレスはなぜ体に悪いのか　・ストレスに弱い人、強い人　・ストレスと生活習慣病の関係　・ストレスが引き起こすうつ病、心身症、神経症　・チェックしてみようあなたのストレス　・健康づくりのための休養指針　・暮らしの中のストレス対策あれこれ
C－7－68	元気な職場をつくるメンタルヘルス ストレス一日決算主義のセルフケア	20 H.18	毎日のストレスを「一日決算」するための工夫や考え方を紹介します。①ストレス一日決算の大切さ　②朝のストレス決算（早起き、朝食、など）　③昼のストレス決算　④夜のストレス決算　⑤休日のストレス決算　⑥一日決算が出来なかったら
C－7－69	元気な職場をつくるメンタルヘルス 管理職によるメンタルヘルス －傾聴するコミュケーション－	20 H.18	職場の人間関係をストレス要因にしないためには、コミュニケーション能力を高める事が大切です。そのためにとても有効な「傾聴」の技法を、事例を通してわかりやすく解説します。①傾聴の大切さと効用　②傾聴技法のいろいろ（簡単受容、要約、開かれた質問など）　③自殺について
C－7－70	元気な職場をつくるメンタルヘルス こうすればできる！職場復帰 －受け入れる職場の心得－	21 H.18	うつ病で休業し復職を果たした人が、病気を再発させて再び休業してしまう事例を通して、再発しない職場復帰のあり方を示します。〇再発を防ぐために大切なことは何か？　・うつ病の知識について　・組織としての取り組みについて　・部署内のサポートについて　他

C．ビデオテープ

7．精神保健

番　　号	題　　名　　等	時間（分） 制作年度	内　　容
C－7－71	みんなで取り組むメンタルヘルスケア あなたの家族、大丈夫？ －大切な周囲の気づき－	20 H.17	うつ病は適切な治療を受ければ治りますが、発見が遅れて重症になると、自殺にも結びつく病気です。そうした事態を防ぐには周囲の人が発症に気づき、医療機関への橋渡しをすることがポイントとなります。この教材では、うつ病に罹るとどんな症状がでるのか、どんなきっかけがあると罹りやすいのかなどを事例で解説。
C－7－72	みんなで取り組むメンタルヘルスケア 復帰へのステップ －職場の支え－	20 H.17	心の健康問題で休業した職員の職場復帰は難しいといわれる中、2004年10月に厚生労働省より「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」が出されました。この教材では、この「手引き」に沿って、それぞれのスムーズな職場復帰と再発・再燃の防止に努めるかを、管理監督者の目線で紹介します。

C．ビデオテープ

8．母子保健

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－8－1	性交・受精のメカニズム 「NHKスペシャル」より	20 H．3	性交・受精、そして最初の細胞分裂から280日後の生命誕生まで、神秘的で感動的なドラマの数々を科学的な事実として美しい映像（実写・CG）で紹介。
C－8－2	避妊のメカニズム 「NHKスペシャル」より	20 H．3	コンドーム、ペッサリー、ゼリー、ちつ錠、IUD、ピル（経口避妊薬）、基礎体温法、オギノ式避妊法までCGによる使用法と使用に際しての注意点などを解説。
C－8－3	生命創造 （改訂版）	18 H．7	受精から出産までそのすべてを捉えた感動のドキュメンタリー。一つの小さな細胞が胎児にまで成長していく神秘的な過程を美しく描いている。母親学級・婚前学級・家庭学級に最適。
C－8－6	赤ちゃん誕生 －お産の準備とその経過－	23 S．60	入院間際から無事出産までの経過を紹介して「心の準備」を促し、不安感を取り除く。・前駆陣痛と分娩陣痛・お産が近い徴候・入院時期の目安・お産の実際他。
C－8－7	母と子のきずな －胎児期からの親子関係－	27 S．59	赤ちゃんは胎児の頃から驚くほど素晴らしい能力を持っている。胎児からの様子を特殊撮影し、赤ちゃんの生命の素晴らしさと、母子相互作用の大切さを教える。
C－8－20	ぼくどこから生まれてきたの?	21 H．3	男女の体の違い、受胎のしくみから出産までをユーモラスに解説している。子どもたちが自然に性について学べるいのちの物語。
C－8－21	大人になるってどんなこと？	26 H．3	思春期の男女に訪れる心と体の問題をとりあげた。体に現れた変化や成長の個人差による不安、恋愛感情の芽ばえ。 デリケートな思春期の悩みに率直にユーモラスに答える。
C－8－28	忙しいママのための らくらく離乳食シリーズ 第2巻もぐもぐ（6か月～9か月頃）	30 H．元	赤ちゃんの噛み方の発達段階にあわせた効果的な離乳食の作り方をわかりやすく解説。 （メニュー）パンがゆ、じゃがいもマッシュ、やわらかがゆ、豆腐の吉野煮、ひき肉のそぼろ煮、実なし茶わんむし、白身魚のほぐし煮、にんじんの煮もの、大根の煮もの、キャベツの煮もの、ほうれん草の煮浸し
C－8－29	忙しいママのための らくらく離乳食シリーズ 第3巻かみかみ（9か月～18か月頃）	30 H．元	赤ちゃんの噛み方の発達段階にあわせた効果的な離乳食の作り方をわかりやすく解説。 （メニュー）全がゆ、さつま芋のきな粉あえ、フルーツパンがゆ、フィッシュバーグトマト煮、きざみ納豆の吉野煮、ゆで玉子のマヨネーズあえ、レバーの角煮、きんぴら風煮、ほうれん草の磯部あえ、野菜炒め、にんじんの花型煮
C－8－36	SO，THAT′S HOW ヒューマンセクソロジー別巻 カナダからの性教育	20 H．3	カナダのテレビプログラムとしてつくられた小・中・高校生を対象にした性教育の入門編です。４人の子供たちが性の基本的なメカニズムを学んでいく内容。
C－8－37	男の子と女の子 №1　男の子と女の子の体	9 H．5	性器のしくみと清潔を中心に描く。 １話　男の子　２話　女の子 （小学校高学年向け）（アニメーション）
C－8－38	男の子と女の子 №2　思春期	9 H．5	二次性徴と初経、精通と思春期の心理を語る。 ３話　女の子の思春期　４話　男の子の思春期 （小学校高学年向け）（アニメーション）

C．ビデオテープ

8．母子保健

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－8－39	男の子と女の子 No.3　精子と卵子の受精	9 H．5	精子と卵子とそれができるメカニズム、受精、両親の形質の遺伝、動物の交尾を中心に描く。 5話　精子と卵子　6話　性本能 （小学校高学年向け）（アニメーション）
C－8－40	男の子と女の子 No. 4　愛の発見－性交－	9 H．5	男子の体、女子の体の正確な理解。異性の心と体への関心、性の快感、性交などが語る。 7話　体の発見　8話　愛の発見 （小学校高学年向け）（アニメーション）
C－8－41	男の子と女の子 No. 5　赤ちゃん誕生	9 H．5	射精された精子の旅。卵子との出合い、受精、性の決定、遺伝、母体内での成長、出産を語る。 9話　受胎　10話　赤ちゃん誕生 （小学校高学年向け）（アニメーション）
C－8－42	赤ちゃんこのすばらしい生命	26 H．5	陣痛・出産のメカニズム、母親とのコミュニケーション、記憶能力等、これまでわからなかった胎児や新生児の能力をコンピュータ映像などで感動的・科学的に表現。
C－8－43	ドキュメント・出産 －生きること・愛すること－	20 S．63	出産－生命誕生の瞬間は、それ自体がすぐれた教材。働く女性の出産を克明にとらえた実写記録が感動を呼ぶ。夫立ち会いの出産のはじまりから終わりまでを3台のビデオカメラで多角的に撮影。いま注目されている「ラマーズ法」によるお産の実際がよくわかる。
C－8－55	発達診断の実際 ①　乳児期前半－4～7か月	60 H．5	監修　田中　昌人　京都大学教育学部教授 田中　杉恵　滋賀大学教育学部教授 このビデオは、乳児の時期に二度にわたって発生してくる新しい発達の力のようすを、発達診断の実際場面で的確に見ていただくことができるように、赤ちゃんの動きと音声にあわせて説明したものです。発達診断の経験がなくても、育児などをとおして人間の発達に関心を持っておられる方がたや学生さんたち、そのほか多くの方がこのビデオをとおして赤ちゃんの発達の世界を知っていただくことができるように心掛けました。
C－8－56	発達診断の実際 ②　乳児期後半－10～13か月	60 H．5	〃
C－8－57	妊娠と出産	20 H．6	・結婚するということ ・新しい生命の誕生 ・受精から胎児へ
C－8－58	親になること	19 H．6	・親になるための条件、子供を産む事の意味 ・保育の目的 ・保育環境と養育姿勢
C－8－59	乳児の発育と発達	19 H．6	・胎児から新生児へ ・可愛い乳児期には ・目が離せなくなる1歳児
C－8－60	乳幼児の病気と事故	20 H．6	・乳幼児の病気の特徴 ・病気の予防、早期発見するには ・事故や怪我に対する応急処置
C－8－61	幼児の自立と遊び	18 H．6	・大切な幼児期のしつけ ・家庭や保育園でのケーススタディ ・乳幼児期の遊びは学びの場

C．ビデオテープ

8．母子保健

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
C－8－62	二次性徴を科学する	21 H．6	・二次性徴と性ホルモン ・内性器の発達、月経と射精 ・からだについてのQ＆A （中・高校生向）
C－8－63	受精から出産まで	25 H．6	・受精から着床まで ・胎児のころを想像する ・胎盤のしくみと性の分化 ・胎児の成長と誕生 （中・高校生向）
C－8－64	お父さんへ －赤ちゃんからのメッセージ－	26 H．6	胎児と赤ちゃんの知られざる能力を解明し、父と子の感動的な交流の実態に迫る。21世紀の新しい家族のあり方と、父親の育児参加への感動的提言。
C－8－65	ママからのSOS ～産後のパパの役割～	24 H．6	○産後のママが抱く不安は？ ○産後の母体の回復は？ ○産褥期に起こりやすい症状と病気 ○マタニティー・ブルーとパタニティー・ブルー ○パパにも出来る育児とそのコツ
C－8－66	受精・妊娠・出産の生理	20 H．6	受精から、着床、胎盤の役割、妊娠中の胎児と母体、出産、授乳による子宮復古まで、一連の生理を学ぶとともに、性の決定や、妊娠週数の数え方についても理解できるようになっています。 ⑴受精　⑵妊娠　⑶出産
C－8－67	発達診断の実際 1歳児	45 H．7	この1歳児・課題編では、長年、発達診断に携わってきた田中杉恵先生が実際に1歳1か月、1歳10か月の時期で診断している場面での様子をカメラに収めました。実際の診断場面をとおして幼児期への飛躍の時期から自我の誕生の時期の発達の特徴を解説。
C－8－68	母子の健康	20 H．7	母子健康手帳、妊娠中の健康問題と留意点、マタニティブルー、乳幼児期における事故の予防など、妊娠してから出産、産じょく、乳幼児期に至るまでの母と子の健康にとって大切なポイントを順を追って学んでいきます。 ⑴妊娠・出産期の健康　⑵幼児期への健康
C－8－69	思春期と性	20 H．6	思春期後期にあたる高校生に焦点を当て、その時期の心や体の特徴、男女における性意識や性行動の違い、性行動を選択することの意味と重要性、そして、男女の性機能の成熟と、女性特有の性周期について学んでいきます。
C－8－70	男女必修 ①　出産－家族がかわる－	20 H．8	養護学校教諭・平岡充栄さんの妊娠から出産までのドキュメンタリー。夫と3歳の娘、そして夫の両親も出産に立ち会った。出産を契機に、いっそう協力しあう家族の姿を克明に追う。教育映画祭優秀賞受賞。
C－8－71	男女必修 ②　避妊	20 H．8	10代の性体験が増えていく時代にあって、「避妊」は緊急かつ重要な課題。高校生対象の北沢杏子さんによる避妊の授業をベースに、避妊法の効果率と避妊法の実際を指導。「責任とは何か」をともに考える。
C－8－72	男女必修 ③　育児－乳幼児のだっこ体験－	20 H．8	第1巻の平岡充栄さんの新生児、真理歩ちゃんの誕生から歩くまでの1年間を記録したドキュメンタリー。充栄さん夫婦と夫の両親が、それぞれ対等な立場で育児にかかわっていく日常が静かな感動を呼ぶ。
C－8－73	男女必修 ④　排卵と受精 －安全日について考える－	21 H．8	日本の年間中絶数は、全妊娠数の4分の1を占める。望まない妊娠をしないためには「排卵と受精」の知識が不可欠。そのメカニズムをアニメで学び、男女の対等な関係性こそ最重要との認識を育てる。

C．ビデオテープ

8．母子保健

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－8－74	「大切ないのち」 第1巻　あかちゃんがやってきた!	19 H．9	第1部　動物と人間のあかちゃんができるしくみ 第2部　胎児の成長と誕生 第3部　あかちゃんがやってきた！ 第4部　お家の人からの手紙　（小学校中・高学年向）
C－8－75	「大切ないのち」 第2巻　いのちができるまで	20 H．9	第1部　受精の仕組みと胎児の成長 第2部　あかちゃんの誕生 第3部　新生児の世話 第4部　お家の人に聞いてきた話　（小学校中・高学年向）
C－8－76	「大切ないのち」 第3巻　大切ないのちと自然	20 H．9	第1部　性交と受精 第2部　あかちゃんの誕生 第3部　みんなの質問に答える 第4部　自然を大切に　（小学校中・高学年向）
C－8－77	「大切ないのち」 第4巻　大切ないのちといじめ	20 H．9	第1部　お互いにどんな悪口や悪ふざけをしているか？ 第2部　人形劇－なぜ差別をしたり、いじめたくなるのか？－ 第3部　脳の中を探検してみよう－大脳の役割と前頭葉 （小学校中・高学年向）
C－8－80	ビデオ赤ちゃんケアシリーズ ①　調乳の仕方と飲ませ方	20 H．7	はじめて赤ちゃんを育てるとき、上手に身につけたい育児テクニックとして、授乳がある。母乳で育てたいと願ってみても、やっぱり母乳だけでは足りない－そんなときのために、調乳の方法と飲ませ方について、わかりやすく説明。
C－8－81	ビデオ赤ちゃんケアシリーズ ②　赤ちゃんのお風呂の入れ方	25 H．7	赤ちゃんのお風呂の入れ方のどこがポイントなのかがよくわかる。お風呂に入れてみる、またビデオを見る、といった繰り返しで、確かな方法を覚える。
C－8－82	すばらしき36か月 ①　はじめての一歩	30 H．8	4人の赤ちゃんの発達過程を誕生から3歳まで追い、親子の日常をありのままに映し出し、子どもが育っていく道筋のエッセンスを示そうとしました。育児不安に悩むお母さんのみならず、保健指導や保育に携わっている方々にも役立つ体験学習のフォローとなる教材です。
C－8－83	すばらしき36か月 ②　ことばの発達	30 H．8	〃
C－8－84	すばらしき36か月 ③　自我と自立	30 H．8	〃
C－8－85	すばらしき36か月 ④　育児マニュアル	30 H．8	〃
C－8－86	すばらしき36か月 ⑤　こどもと社会	30 H．8	〃
C－8－87	すばらしき36か月 ⑥　こどもと環境	30 H．8	〃

C．ビデオテープ

8．母子保健

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
C－8－88	パパ、ママが育てる赤ちゃんの心の健康 ① おなかの赤ちゃん編	22 H．9	◆胎児期の赤ちゃんについて◆出産について悩む主人公◆妊娠期の胎児の成長振り◆胎児への親の接し方が心を育んで行く
C－8－89	パパ、ママが育てる赤ちゃんの心の健康 ② 0才児編	22 H．9	◆育児ノイローゼに悩む主人公◆友人・先輩ママの体験◆妻をサポートする夫のあり方◆親の接し方が0才児に与える影響
C－8－90	パパ、ママが育てる赤ちゃんの心の健康 ③ 1才児編	22 H．9	◆赤ちゃんの自我の芽生える前までに、自立心をどう養っていくか◆赤ちゃんの心の発達の進展に応じた母親、父親としての接し方
C－8－91	幼児が心を満たす保育 第1編 群れ遊びのすすめ	46 H．9	人生の基礎となる幼児期には、情緒の安定、友達をつくる、身体をしっかり育てることが大切です。第一編は、群れ遊びがなぜ必要かを描きます。
C－8－92	幼児が心を満たす保育 第2編 群れ遊びの実践	46 H．9	人生の基礎となる幼児期には、情緒の安定、友達をつくる、身体をしっかり育てることが大切です。第二編では、どのようにしたら園児が仲間をつくって遊ぶかを、実践を通して描いています。
C－8－93	あそびの中に見る一歳児	31 H．9	このビデオは1歳1ヵ月、1歳7ヵ月、1歳11ヵ月の時期に課題場面で示した発達の基本的特徴が、あそびの場面では、どう現れているのか、見事にとらえている。
C－8－94	発達診断の実際　2歳児	45 H．9	2歳1ヵ月と2歳8ヵ月の変化を見ることによって、2歳児における発達診断のポイントを押さえる。それぞれの課題の実施場面をとおして、2次元形成の過程や自我の拡大の様子が、見事に捉えられている。
C－8－95	親が守る子どもの健康 －正しい子どもの食生活－	21 H．9	現代の子どもたちは立派な体格でありながら、体力、運動能力の低下が目立ちます。原因は運動不足と食生活の乱れにあります。成長期の食生活は子供の将来につながる大切なものです。親は正しい知識をもって子供の食生活を見守る必要があります。
C－8－96	楽なお産のために －動作・体操・呼吸法－ 改訂版	20 H．4	●陣痛とは●お産に対する心の準備・体の準備●妊産婦体操●出産の進行過程で役に立つ補助動作（腹式呼吸・マッサージ法・圧迫法・いきみ・短促呼吸）●日常動作のコツ
C－8－99	WAKU！WAKU！ プレママライフVOL．3	35 H．8	お産の方法のいろいろとそのメリット・デメリットについて、お産のサインに関する医学的知識の他。お役立ち出産準備品紹介等を収録。妊娠28W～のママ向き。
C－8－100	新妊娠中の生活 －パパも一緒に マタニティライフ－	20 H．9	・子宮内の環境を守るための妊娠生活とは ・妊娠中の不快な症状 ・スムースな出産のために ・ご主人の役割
C－8－101	発達診断の実際　3歳児	45 H．10	3歳1か月と3歳10か月のあやちゃんの連続片足とび、手の交互開閉、円の切り抜き、折り紙、描画、積木の構成、配分・配列、数の復唱などの診断の実施をとおして、発達的な2次元の形成が進み、さらに3歳中期頃から2次元可逆操作の獲得がはじまるようすが示され、3歳児の発達のポイントが見事に捉えられます。

C．ビデオテープ

8．母子保健

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－8－102	たのしい離乳食	40 H．10	●離乳初期1回食～2回食のすすめ方●離乳中期2回食のすすめ方●離乳後期3回食のすすめ方●離乳完了期家族と一緒に3回食を●離乳食作りにチャレンジ●合理的な離乳食づくり
C－8－103	男女の避妊法	20 H．10	男性精管切除術（パイプカット）の実際とその意義・術後の注意、コンドームの正しい使用法・女性ではピルの効用と使用法・ピル使用に不適な人、基礎体温式避妊法等を解説。
C－8－104	明るい性のはなし ① 10 代のために	70 H．10	33年間、神奈川県の中学校で性教育をしてきた著者が思春期の子ども、その教師、親に「性」はその字体から“心して生きる”ことと説く講演録。聞く人を熱中させ、生きる指針となると大評判。－著者　引地ユリ－
C－8－105	明るい性のはなし ②教師・保護者の方へ	70 H．10	〃
C－8－106	元気な赤ちゃんを生むための ウエイトコントロール	30 H．9	妊娠中のお母さんの太り過ぎは、妊娠高血圧症や妊娠糖尿病などの様々な病気の原因と考えられている。これらの病気は母体だけではなく、生まれてくる赤ちゃんの健康にも重大な影響を及ぼす。妊娠中のウエイトコントロール（体重管理）は、これらの病気を予防し安産の近道として重要である。
C－8－107	あそびの中にみる2歳児	30 H．9	2歳1か月、8か月のあそびの場面を通して発達の基本的特徴がどう現れているか、「発達診断の実際②2歳児」とともに見ることにより、一層いきいきと捉えることができる。
C－8－108	心の扉を開くベビーマッサージ ～家庭で楽しむタッチセラピー～	45 H．10	普通の赤ちゃんはより輝く赤ちゃんへ。トラブルのある赤ちゃんはより健康に。母と子の絆を強め、愛を伝え合うベビーマッサージは、母子相互に作用する。「手当」が生きる。
C－8－109	乳児期の保育 ～人との信頼を土台として～	30 H．11	乳児期の保育と環境をどう創るか－食事は、保育室は、生活リズムは、子供との信頼関係をどう培い、子供の自我をどう育てていくか。無認可保育所を経て、昭和58年設立以来、産休明けの0歳児から3歳未満児39人を保育する「乳児保育園」の園長・主任保母、各クラス担任保母8人が「乳児とのかかわりの大切さ」を実践の場で語る。
C－8－110	知的ハンディをもつ人々への 性教育シリーズ ①わたしのからだはわたしのもの	15 H．11	男女のからだの仕組み、修学旅行（日常生活）のための衛生のロールプレイ、性被害防止の紙芝居、知的ハンディをもつ人々への性教育のポイントを講座で構成。
C－8－111	知的ハンディをもつ人々への 性教育シリーズ ②おとなになること	14 H．11	作業所の“仲間”たちは、成長に伴って月経も射精もマスターベーションも体験し、誰かを好きになったり、結婚したいと思ったり。からだやこころの変化の指導、願望や現実をどう受容し支援するかを考える。
C－8－112	知的ハンディをもつ人々への 性教育シリーズ ③好きになること	12 H．11	「異性を好きになってデートをしたい」というのは、作業所の“仲間”たちの憧れであり大好きなテーマ。そんなデートのロールプレイを通して、衛生、マナー、相手の家を訪問するときの応対を学ぶ。
C－8－113	知的ハンディをもつ人々への 性教育シリーズ ④いっしょにくらすこと	14 H．11	知的ハンディをもつ鎌田蘭子さんと同じく知的障害をもつパートナーの2人が、仲良く一緒に暮らすための「10か条」を提唱。それをもとに蘭子さんが体験談を話す。勇気と自立を促すヒントになる。

C．ビデオテープ

8．母子保健

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－8－114	いつでもどこでも気軽に安産体操	30 H．12	妊娠5ヶ月頃からはじめる安産体操。妊娠中のストレスを解消し、お産時に使う筋肉・関節・靱帯などをやわらげ、お産をスムーズにする運動を紹介。
C－8－115	障害をもつ人の性と愛シリーズ ①スティーンとベンテ	15 H．12	知的障害をもつ青年スティーンの性的欲求不満からおこる問題行動の分析と指導、ベンテとの恋愛と失恋の3年間。人間にとって性とはなにかを問いかけるデンマークの衝撃的なドキュメンタリー作品。（高等学校・養護学校・一般向け）
C－8－116	障害をもつ人の性と愛シリーズ ②彼の手はわたしの手…	12 H．12	スウェーデンの盲学校の性教育授業や心身障害者コロニーの実践記録。ボランティアの男女大学生の全身を、乳房や性器を触って学ぶ視覚障害の生徒たちの喜びにあふれた表情が感動を呼びます。
C－8－117	障害をもつ人の性と愛シリーズ ③愛しあってはいけないの？	18 H．12	ダウン症の青年リックと知的ハンディをもつアイラ。二人は恋に落ちるが、アイラの義父によって二人の愛は引き裂かれる。ハンディをもつ人々の愛と性に対して、どんなサポートができるのかを考えさせられる作品。
C－8－118	わくわく育児・こまやかケア	13 H．12	赤ちゃんの抱き方、おむつ交換、沐浴、調乳、ほ乳瓶消毒のハウツーを実写で紹介。
C－8－119	発達診断の実際 4歳児	45 H．12	4歳児は一つの壁にぶつかります。「そと」の世界との対応です。4歳児はそこで悪戦苦闘します。そのなかで「こころとからだ」がどのように育っていくのか、4歳1ヵ月と11ヵ月のあやちゃんの円の切り抜き、描画、積木の構成、配列、数の復唱などをとおして発達のポイントを捉えます。
C－8－120	発達診断の実際 5歳児	45 H．13	生後第3の新しい発達の力を獲得していく5歳児。第3の世界へ繰り出していくさまざまな「行為」をとおして「こころ」と「からだ」をととのえていきます。5歳2か月と11か月のあやちゃんの円の配列、積木の構成・配列、模様構成、塔の比較、描画などを通して発達のポイントをとらえます。
C－8－121	アトピー性皮膚炎治療ガイド ～正しい治療を受けるために～ 上巻　基礎知識編	59 H．7	●免疫●アレルギーとアトピー性皮膚炎の関係●発生原因●年齢と症状●検査等　を紹介。
C－8－122	アトピー性皮膚炎治療ガイド ～正しい治療を受けるために～ 下巻　治療編	58 H．7	現在もっとも実績があり、信頼のおける治療法の実際、医療外治療、治療のまとめ等を紹介。
C－8－123	発達診断の実際　6歳児	45 H．15	生後第3の新しい発達の力を獲得し、第3の世界へ繰り出している6歳児。6歳2ヶ月と就学後のあやちゃんの発達のポイントを、円の配列、積木構成、配列、模様の構成、塔の比較、絵画などこれまで各年齢で行ってきた課題を通して見ていきます。カメラは体を使った遊びや、ことばの表現が豊かになるあやちゃんを見事に捉えます。
C－8－124	あそびの中に見る3歳児	30 H．11	3歳1か月の2次元可逆操作の獲得前と、3歳7か月の獲得期、獲得が進行し始めた3歳10か月、それぞれのあそびの動機づけや、あそび場面が取り入れられていく様子、そこでの自分に対する信頼性を啓培していく過程など、あそび場面における発達的変化をみることができます。
C－8－125	あそびの中に見る4歳児	30 H．12	「うち」の世界と「そと」の世界のぶつかりの中で「こころとからだ」が不安定になり、急に怒ったりすねたりして、周りの大人たちをあわてさせる4歳児。4歳1か月と11か月のあやちゃんのあそび場面における発達的変化を見ることができます。

C．ビデオテープ

8．母子保健

番　　号	題　　名　　等	時間（分） 制作年度	内　　容
C－8－126	あそびの中に見る5歳児	30 H．13	遊びをとおして、ルールをともなう人間関係を織りだし、「自己」を形成していく5歳児。5歳2か月と11か月のあやちゃんのあそび場面における発達的変化を見ることができます。
C－8－127	あそびの中に見る6歳児	30 H．15	6歳児になると、ともだち関係がさらにひろがり、第3の世界へ繰り出して遊びを拡げ、相手の立場に立つことのできる「ジブン」が育ってきます。幼い自己形成視ができ、自我と自己の関係を調整する6歳2か月と就学前のあやちゃんの自由な遊びの場面から発達のポイントをとらえます。
C－8－128	遊びと人とのかかわり	21 H．15	子供は遊ぶことが仕事。遊ぶことで脳に刺激が伝わり、鍛えられ、運動神経も発達し、体も成長していく。その過程での人とのかかわりが大切です。
C－8－129	子どもの虐待 ①子ども虐待を理解するために	30 H.14	「子どもの虐待」とはどのようなものか、また子ども虐待から守るためにはどのように対処したらよいのかを解説します。 ○子ども虐待の定義　○子ども虐待のタイプ ○「身体的虐待」「性的虐待」「ネグレスト」「心理的虐待」 ○子ども虐待の実態　○子ども虐待への対応
C－8－130	子どもの虐待 ②早期発見と初期対応	30 H.14	「子どもの虐待」を発見したとき、どのように対応したらよいのかを具体的に見ていきます。○発見から援助までの流れ「虐待の疑い」「情報収集」「相談・通告」「関連機関との連携」「緊急度の判定」「関与の計画」○子どもへの支援の基本「子どもの安全の保障」「心理面の対応」○一時保護とは○専門家へのインタビュー
C－8－131	妊娠・出産のQ＆A	45 H．17	実際に妊婦さんから産婦人科医や保健師に多く寄せられる質問や疑問を取り上げ、Q＆Aの形式で一問ずつ分かりやすく答え、説明しています。母親、両親学級、患者指導、または産婦人科などの待合室での視聴に適した作品です。
C－8－132	はじめてのベビーマッサージ	108 H．16	○マッサージの前に　○マッサージの準備 ○マッサージのポイント　○お母さんのセルフケア ○ベビーマッサージ　Q＆A　○月齢別マッサージ（生後14～60日／生後2～7ヶ月／生後8ヶ月～）　○症状別ケア ○赤ちゃんの大好きな手遊び歌　［ナレーション：石田　ひかり］
C－8－133	ベビービクス	21 H．14	ベビーマッサージとベビーエクササイズを合わせたベビービクスは、乳児期の赤ちゃんの心と体の健やかな成長を促すプログラムです。お母さんが赤ちゃんに優しくたっぷり触れることで、親子の心の絆を深め、一緒にいることが楽しくなり、育児への自信を深めることにつながります。
C－8－134	妊娠前半期の生活	20 H．17	妊娠前半期に起こるいろいろな心身の変化や症状について、分かりやすく解説します。つわりで悩んだり、ホルモンのバランスが変ったりして、精神的にも不安定になりがちなこの時期には、無理をせずにゆったりとした気持で過ごすことが大切だと教えています。
C－8－135	妊娠後半期の生活	23 H．17	第5月以降におこりやすい症状、早産の原因と注意、妊娠中毒症の兆候と予防、定期健診の重要性、里帰り分娩、生活上の工夫、前駆陣痛の際の注意についてを解説します。
C－8－136	ことばを育てる親子の遊び	10 H．15	赤ちゃんのことばを育むためには、一緒に遊ぶことが一番。子どもは遊びを通じてさまざまな力を身につけ、その上でことばを話せるようになります。子どもへのことばのかけ方、遊び方について、悩んでいるパパ・ママに「ことば」と「遊び」の関係を分かりやすく解説したビデオです。
C－8－137	産後の過ごし方	20 H．17	○初乳と成乳～母乳の大切さ　○母乳が無理な時は粉ミルクを上手に利用しよう　○後陣痛と悪露　○マタニティブルー ○授乳の仕方、沐浴、おむつ交換　○産褥体操　○食事と肥満～産前・産後体重の変化　○退院後の生活　○産後の体の回復の経過　○心配な症状～異常出血・乳腺炎・腎盂炎

C．ビデオテープ

8．母子保健

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－8－138	いのちの誕生 産む力と生まれる力	25 H．13	一般女性や妊娠中の女性、その他医療関係者の方まで幅広く活用していただける内容になっております。㈳日本助産師会制作
C－8－139	マタニティビクス	30 H．17	安産のため、また太りすぎを防ぐための脂肪を燃焼するエクササイズと胎児の発育につれて起こる身体のトラブルを予防・緩和するためのエクササイズで構成。

C．ビデオテープ

9．栄養・食品衛生

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－9－4	高血圧と食べ物 ①塩はなぜ悪い	15 H．2	なぜ塩は体に悪いのか、どうすれば防げるのか。「遺伝（高血圧と塩）」「コレステロールと塩」「食物繊維と塩」の関係から解明する。 （ＮＨＫきょうの健康）
C－9－16	－子どもからの健康づくり－ 現代っ子は脂肪の取り過ぎ	15 H．3	食生活の欧米化に伴い、肥満・高血圧・高脂血症など最近の子どもたちに成人病の兆候がみられる。好まれる献立も、洋食が中心になっている。塩分・糖分・脂肪分を控えた正しい食習慣の必要を述べている。（ＮＨＫきょうの健康）
C－9－18	いま、食中毒は －原因と対策－	20 S．63	あとを絶たない食中毒、原因はどこに？黄色ブドウ球菌、腸炎ビブリオ菌など主な細菌をとりあげ、その性質と予防のポイントを明らかにする。
C－9－21	それでもあなたは食べますかパート2 安全な食を私たちの手に!!	30 H．3	加工食品と共に食卓にあふれる食品添加物。その安全性への疑問は合成、天然にかかわらず強い。主要な食品添加物を取り上げ、安全性テストの様子なども折り混ぜながら身体に及ぼす悪影響について、具体的に明らかにする。
C－9－24	骨粗鬆症と食事	30 H．4	骨粗鬆症の原因や治療法はもちろん、その予防法やカルシウムをたくさん上手に摂取する方法や調理・献立などについて解説。 指導／藤田拓男（国立療養所兵庫中央病院院長 鞍田三貴（国立療養所兵庫中央病院栄養管理室）
C－9－25	不安な食品とつきあうシリーズ　Ⅰ 添加物表示の見方・選び方	25 H．3	・食品表示の確認は、健康を考えた賢い買い方の常識 ・表示を見てどう選ぶ？そのポイントは… ・これだけは避けたい①添加物表示の多い食品 ・これだけは避けたい②不安な添加物入り食品
C－9－26	不安な食品とつきあうシリーズ　Ⅱ 健康を守る調理と食べ方	17 H．3	・ソーセージはゆでる？炒める？調理で変わる添加物の量 輸入レモンを食べるときは… 農薬が心配という人もこれで安心、野菜の食べ方 ・よく噛んで、唾液で消える発ガン物質
C－9－27	高血圧と食べ物 ②血管によいタンパク質	15 H．2	血管によい栄養素～タンパク質・カルシウム・良質の脂肪の血管や細胞に及ぼす作用を、図表を使ってわかりやすく解説。また、海外の食生活を例にあげて、血清コレステロールとタンパク質の関係について述べている。
C－9－30	不安な食品とつきあうシリーズ　Ⅲ 家庭でできる食品テスト	19 H．6	毛糸で調べる合成着色料など家庭でできる簡単なテストから、ソーセージの保存料（ソルビン酸）野菜の化粧（リン酸塩）、煮干の酸化防止剤（ＢＨＡ）の検出まで、８つの食品テストのやり方を紹介。家庭科の授業にも最適。
C－9－31	鉄のヘソクリ元気の秘密	21 H．4	鉄の不足は酸素の不足、体の老化を早めていないか？なぜ大切か、どう取るか、やさしく、おもしろく解説。
C－9－33	若さを保つための食事 －長寿者から学ぶ－	13 H．6	３食規則正しく食べ、腹八分目で暴飲暴食をしない。家族や友人と食事を楽しむといった食生活の基本の大切さがさりげなく伝わる内容。
C－9－34	乳幼児の食生活	14 H．6	○母乳栄養について ○人工栄養について ○離乳と幼児期の栄養

C．ビデオテープ

9．栄養・食品衛生

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－9－36	長寿のための食習慣	20 H．7	長寿をもたらす食習慣－肉と魚の割合、脂肪やコレステロールのとり方を探り、自分の栄養状態の把握・粗食の害・牛乳の大切さ・調理法など長生きに欠かせぬ食生活を解説。
C－9－37	食事の常識・非常識	30 H．7	●朝食は健康のバロメーター●よく噛むことは長生きの秘訣●塩分のとりすぎに要注意●コレステロール値を食事で下げるには●お酒と上手につきあう法●食事とダイエットの関係●バランスのよい食事とは
C－9－39	骨粗鬆症の予防と食生活	12 H．7	骨に鬆が入った状態になり骨がもろくなる病気を骨粗鬆症といいますが、今お年寄りの寝たきりの原因の一つになっています。それも、女性に多くみられる病気です。ここでは、身近により分かりやすい内容となっています。
C－9－40	食物繊維の働きと健康 －成人病予防に役立つ 大麦の効果－	19 H．7	食物繊維の歴史や健康に及ぼす働き、食物繊維の摂取に最適な食品といわれる「大麦」の効果と事例を紹介しながら食物繊維の重要性を様々な角度から検証。
C－9－42	Ｏ－157と食中毒 調理場での対策 （食品調理業務従事者のための食中毒予防マニュアル）	17 H．9	・Ｏ－１５７細菌性食中毒のメカニズム ・細菌性食中毒を防ぐ ・調理施設の衛生管理 ・調理従事者の心構え
C－9－43	Ｏ－157と食中毒 家庭での予防	16 H．9	・今までに解明されたＯ－１５７の特性 ・感染型食中毒と毒素型食中毒 ・家庭で守る感染予防の基本テクニック ・万一、家族が感染してしまったら ・安全で清潔な暮らしを守る
C－9－44	若さを保つための食事 －健康と抗酸化ビタミン－	15 H．8	ここでは、抗酸化ビタミンの主なもの、ビタミンC、ビタミンE、β－カロチンなどについて、博士を登場させてわかり易く解説。日頃の食生活においては、抗酸化ビタミンを多く含む食品を効率良く、しかも、十分にとる必要があることを説明。
C－9－46	若さを保つための食事 －高齢者の献立と調理－	16 H．9	高齢者の食事は健康なからだを維持するためにとても重要であり、楽しみの一つでもある。食べやすく、美味しく、栄養のバランスがとれた献立づくりや調理方法のポイント、食品の選び方、買い方、保存法などを解説。
C－9－47	ストップ！Ｏ－157 「細菌から食卓を守る」	20 H．9	Ｏ－１５７などの食中毒の被害から食卓を守り、子供達や家族の安全な食生活を確保するために、家族や学校・職場などでできる具体的な対策や予防法を分かりやすく説明。
C－9－48	不安な遺伝子操作食品	27 H．9	日本にも輸入され、流通している遺伝子組換え作物は、これまでにない作物のため、将来アレルギーを引き起こす可能性も指摘されている。オーストラリアなどで強力な除草剤をかけても枯れない雑草が出現したりして、かえって除草剤の乱用につながっている実例などを報告。
C－9－49	食卓から防ごう！生活習慣病 あなたの生活習慣は大丈夫？	25 H．9	「生活習慣病」とはどういうものかがよく分かり、食生活との関係が深いことを知らしめる。日頃の食習慣をチェックし、食習慣改善への意欲と関心を高める。
C－9－51	食卓から防ごう！生活習慣病 ここがポイント食生活習慣	20 H．9	生活習慣病を予防するために日常生活の知恵をクイズ形式で紹介。登場人物と一緒に自己採点ができ、自ずとより良い生活習慣のあり方がわかる。

C．ビデオテープ

9．栄養・食品衛生

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
C－9－52	これで安心！親子で学ぶ食中毒予防	21 H．9	私たちは細菌に囲まれて生活している、と言っても過言ではない。その中に食中毒の原因となる菌が潜んでいる。その食中毒の原因菌が食品や人の手を介して家庭に入り込んでくる。どうすれば食中毒から家族を守ることができるのか。
C－9－53	食品の安全と栄養シリーズ ①安全な食品の選び方	20 H．8	野菜類、魚介類、肉類、加工食品は、どの様に選んだらよいのか？農薬、食品添加物の安全性は？輸入食品を購入する際に気を付けることは？食品の保存、調理には、どの様な点に注意したらよいか？健康で、安心できる食生活について考えます。
C－9－54	食品の安全と栄養シリーズ ②栄養障害と食生活の工夫	19 H．8	栄養バランスを崩した食生活を送っていると、栄養障害を起こし、疾病を誘発します。代表的な栄養障害の例を挙げながらバランスのとれた食生活の工夫を具体的に示します。
C－9－55	心と体と食生活 思春期の食生活と生活サイクル	23 H．5	日頃の食生活や生活サイクルが子どものからだやこころ、また勉学にどういう影響を与えるのか､子どもにわかりやすく解説。朝食の大切さ、間食の問題点、カルシウム・食物繊維の摂り方、食と睡眠など。（小学校高学年以上）
C－9－57	生活習慣病と食生活 ～あなたの食事は大丈夫？～	10 H．10	飽食の時代は､同時に様々な病気に悩まされる時代とも言える。日常の生活を送るうえで欠かせない食事が、高血圧・糖尿病などの生活習慣病に大きく関わっていることの実態を知るとともに、その対処法を学ぶ。
C－9－58	生活習慣病の予防をするための栄養のバランスを考える	28 H．10	今なぜ栄養のバランスが見直されているのか。それは多くの人々の食生活が乱れ、そのことによって大人にも子どもにも同じような生活習慣病が現れるようになり、健康な生活ができなくなっているからである。ここでは生活習慣病予防と栄養のバランスについて解説。
C－9－59	食ショック中毒にならないために ～O－157など～	30 H．11	●減らない食中毒●食中毒とは●主な食中毒菌の種類●O157の特徴●食中毒の感染経路●食中毒の症状●食中毒にかかったら●食中毒の予防（3原則）と日常生活
C－9－60	ビタミンで病気を防ぐ	30 H．11	●ビタミン知識、間違っていませんか●ビタミンとは●ビタミンの欠乏と病気●ビタミン、過ぎたるは及ばざるがごとし●ビタミンの種類と働き●各種ビタミンの所要量●食物からのビタミンの上手な取り方●生活習慣病とビタミン
C－9－61	今より太らない！ 動きかた、食べかたを 見直す・習慣にする	29 H．12	監修：安達淑子・あだち健康行動学研究所所長 肥満は、あらゆる生活習慣病の危険因子である。この治療法として、行動療法が注目されている。行動療法による体重のコントロールの理論と実際をわかりやすく解説。
C－9－62	ここを、こうしたい 食生活の改善 ～「健康日本21」の実践～	25 H．12	ますます多様化する食生活の中で規則正しくバランスよく栄養を摂ることが重要である。このビデオでは、今すぐできる食生活の改善のポイントと栄養成分表示をみる習慣をつけることの大切さなどを含めて、やさしく解説。
C－9－63	健康長寿の食生活 ①健康長寿は｢日本型食生活｣から	25 H．12	日本が世界一長寿なのは「日本型食生活」という独特の食形態のためと言われている。何が長寿の原因なのか。老化を抑える食物の生理機能と、それを生かす食べ方を集約し、最近の研究をもとに解説。
C－9－64	健康長寿の食生活 ②地域に広がる長寿食の知恵	25 H．12	長寿食と言われる「日本型食生活」を実践するための知恵を地域に探る！地域に根付く豊富な食材を使いこなし、おいしく食べこなす技を活かした「地域型食生活」を提案。

C．ビデオテープ

9．栄養・食品衛生

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－9－65	健康と栄養 ～正しいダイエット～	25 H．12	●肥満とは…皮下脂肪厚とＢＭＩによる肥満の判定基準と体型の変化●なぜ太るのか？…物理的要因、遺伝的要因について肥満の弊害、低体重の弊害●正しい食生活…食生活の現状と望ましい栄養補給（4つの食品群）、日常生活での運動の必要性と心理的ストレス発散
C－9－66	みんなで考えよう！子どもの食と健康 ①味覚のしつけは乳幼児期から	20 H．13	離乳期から幼児期まで、脂肪に対抗できる「だし」の味をしっかりと覚えさせ、よく噛んで唾液を出す穀物中心の日本型食生活を具体的に提案する。
C－9－67	みんなで考えよう！子どもの食と健康 ②健康な体をつくる子どもの食	20 H．13	主食（黄）はたっぷりのごはん、主菜（赤）、副菜（緑）、汁物（白）の「四つ（四色）のお皿」を揃えることで、子どもも含め家族みんなの健康が守られる。この「四つのお皿」の考え方を基本に、無理なく出来る健康な食卓づくりの考え方と知恵を紹介する。
C－9－68	安全安心な食を考えるシリーズ ①大丈夫？あなたの食卓 輸入食品を追跡する	27 H．13	遺伝子組み換え、狂牛病、世界で起きる食の安全性を揺るがす事態が、ダイレクトに日本に押し寄せている。「食料輸入超大国」日本の現状から、食の安全性について問題提起する。
C－9－69	安全安心な食を考えるシリーズ ②ここで見分ける食品表示 不安な食品の点検法	20 H．13	改正ＪＡＳ法にもとづく食品表示の具体的見方と避けたい食品についてその理由、簡単な見分け方など、分かりやすく実践的に解説する。
C－9－70	安心安全な食を考えるシリーズ ③安心安全な食卓づくり 地産地消の共生へ	20 H．13	安全な食を手に入れるためには何をすればいいのか。生産者と消費者がともに、安全性と鮮度、旬のおいしさ、味わいのある食べ方を求め、食卓の向こうに広がる環境にも目を向ける。
C－9－71	野菜のチカラ	15 H．13	これまで、身体の中から人間の健康を守ってきた、野菜パワー。野菜の素晴らしさと自分たちの食生活を見直し、野菜を食べることの大切さを訴えます。 （小・中学生向）
C－9－72	がんと野菜	16 H．13	がんを予防するには、野菜を意識的に摂取することが大切です。このビデオでは、野菜に含まれるビタミン等の機能や重要性、野菜を使った調理法などを紹介します。
C－9－73	わが家の食卓くもりのち快晴 ～みんなの健康「食生活指針」から～	18 H．13	主人公は平凡な主婦。明るく楽しいファミリーですが、家族の食生活が悩みのタネです。そこで、ある計画を宣言します。「三ヶ条」の中身とは…
C－9－74	食＆ユアフューチャー ～未来の健康は、今、創られる～	19 H．13	舞台は近未来の医大。教授は２人の患者を10年前にタイムスリップさせ、原因である食生活を探ります。健康のためには健全な食生活が必要であると、「食生活指針」を講義しています。
C－9－75	わたしたちの生活習慣シリーズ ①食べものと健康バランスのとれた食事	14 H．12	学校保健の分野でも大きな問題となっている生活習慣病。その予防には子供の頃からの食生活が大きなポイントとなってきます。食品のバランス・規則正しい食事・よく噛んで食べること等、楽しいＣＧキャラクターと共にやさしく考えられるよう構成しています。（小学校高学年向）
C－9－76	やさしい栄養学の基礎第２版 ①栄養学とは	23 H．12	●序－人間は火を使い、調理する唯一の動物である●栄養学の成り立ち－栄養、栄養素、栄養学について●食物と栄養素－食品・食物の基本的知識（４訂食品成分表、食品群）●日本人の栄養所要量（６改）－基礎代謝・エネルギー所要量・生活活動強度など

C．ビデオテープ

9．栄養・食品衛生

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－9－77	やさしい栄養学の基礎第2版 ②エネルギーとなる栄養	28 H．12	●摂食と消化・呼吸－食欲と食行動（食欲中枢）・消化器系のはたらき●炭水化物（糖質と繊維）●脂質－炭水化物と脂質について：生化学的な基礎知識・栄養（消化・呼吸、代謝、機能、所要量）・材料の化学（食品・食物の特長や目的に合った調理）
C－9－78	やさしい栄養学の基礎第2版 ③身体をつくる栄養	28 H．12	●タンパク質－生化学的な基礎知識・栄養（消化・食物の特徴や目的に合った調理）●ビタミン－主要な脂溶性ビタミン、水溶性ビタミン（機能、欠乏症、所要量や目的に合った調理）●ミネラル－ミネラルの機能と欠乏症、Ca、Fe、Na（食塩）の所要量や問題点
C－9－79	やさしい栄養学の基礎第2版 ④ライフサイクルと栄養	28 H．12	●母性栄養（妊産婦、授乳婦の栄養）●乳幼児期の栄養●学童期・青少年期の栄養●成人期の栄養●老年期の栄養～各々の時期についての生理的特徴と特異性、注意点。各時期について栄養所要量、必要性、問題点、望ましい食事
C－9－80	やさしい栄養学の基礎第2版 ⑤病気と栄養	28 H．12	●栄養の異常と病気－栄養素の代謝異常による病気（糖尿病、フェニールケトン尿症）栄養の過不足が原因となる病気（肥満症、低栄養、鉄欠乏性貧血）食品の異常による病気（食中毒）●病気による栄養障害－嚥下障害・胃腸障害・肝・胆・膵の障害●治療食－流動食・軟食・常食、特殊食、糖尿病とその治療食、特別栄養食
C－9－81	やさしい栄養学の基礎第2版 ⑥社会と栄養	34 H．12	●食生活の変遷と健康－栄養・食品摂取の推移、体格の変化・平均寿命・成人病との関わり、食生活の状況●行政と栄養－栄養行政、栄養調査、学校給食、福祉（老齢者）との関わり、食料自給率●食の安全性－食品添加物、食中毒、環境汚染
C－9－82	プラス野菜でヘルシーライフ ～外食の上手な摂り方～	20 H．14	好きな時間に好きな物を好きなだけ食べられる現代は「外食派」や「コンビニ派」にとって大変便利な世の中ですが、外食が多くなりがちで料理を作る習慣のない人でも「こうすれば野菜がとれる、バランスが良くなる」上手な食事法を解説します。●生活習慣病と野菜の関係●外食メニューの選び方●こうすればできるひと工夫　等
C－9－83	安心な食を引き継ぐ「食育」とは －地域に根ざした食育へ	25 H．15	「食べものに100％の安全はない」という前提に立ち、食べものと私たち、農業と私たちの関係、成り立ちについて考え、安全で安心な食を取り戻すための「食育」のあり方を探る。 食べものが安全だと言うのは「神話」？／食の外部依存で崩壊するわが家の味／消費者が学ぶ生産現場　ほか
C－9－84	延ばそう、健康寿命 －その食事と生活のポイント	25 H．15	平均寿命と健康寿命の違いをはじめ、どうすればＱＯＬの高い健康寿命を延ばす生活ができるかを、やさしく解説します。 ・健康寿命とは　・平均寿命と健康寿命　・健康寿命を延ばす食事　・健康寿命を延ばす生活－若々しくいきいきと暮らす－寝たきりにならないため－熱中できる趣味をもつ－運動を続ける
C－9－85	健康・栄養教育の進め方	30 H．15	栄養管理の方法は、栄養アセスメント、栄養ケア、モニタリング、評価とされています。ここでは、その栄養ケアの具体的な方法として食事管理と栄養教育による栄養介入を取り上げます。就労者（労働者）を対象とした事業所給食を例に取り、そこでのフードサービスと健康栄養教育の展開方法を学習できる構成としました。
C－9－86	食の安全（加工食品編）	20 H．12	我々が一日に摂取している食品添加物の量は、11ｇとも言われる。添加物から発生する活性酸素は、発ガン性やアレルギー性などを持つ。その恐ろしさを、実験を通して理解する。
C－9－87	食の安全（農産物編）	20 H．12	ＪＡＳ法の改正にともない、食品の表示が変わった。農薬の残留、遺伝子組み替え、輸入食品など身近にある食品にはさまざまな危険性がある。表示から賢く食品を選択するために…。
C－9－88	すぐできる、食生活改善のポイント ～「健康日本２１」の実践～	20 H.12	“楽しい食事”や、栄養のとりかたなど、今すぐできる食生活の改善ポイントと、栄養成分表示を見る習慣をつけることの大切さなどをやさしく解説。　・規則正しい食事を　・何をどれだけとればいいか（マゴワヤサシイ）　・脂肪のとりすぎに注意　・外食や食品購入時には、栄養成分表を　・“塩”加減は、ほどほどに　・野菜は多彩に

Ｃ．ビデオテープ

９．栄養・食品衛生

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
Ｃ－９－89	あなたの食事の健康診断	18 Ｈ．３	働き盛りの人の食生活を中心に、生活習慣病の食事の知識や、栄養のバランスの良い食事を心掛けることなどを解説しています。 ・朝食は１日の始まり。朝、必要な栄養とは　・便秘防止の知恵　・働く人の昼食、偏った外食は要注意　・家族団らんの夕食メニュー　・夜、酒を飲むときは何を食べるか
Ｃ－９－90	汚染防止！ノロウィルス対策 第１巻　感染力の強いノロウィルス	30 Ｈ．16	ノロウィルスの特徴の理解と、食中毒防止の意識強化を図ります。 ○寒い時期でも食中毒を引き起こす ○糞便、吐物に汚染された食品が原因になる ○カキなど二枚貝からの感染が多い ○感染力が強く、再感染を繰り返しやすい
Ｃ－９－91	汚染防止！ノロウィルス対策 第２巻　食中毒予防のポイント	30 Ｈ．16	ノロウィルス特有の課題を明確にすることによって、食品取扱者としてどういった行動をとればよいかを、具体的に説明。 ○個人衛生の徹底　○食材の取り扱い～交差汚染の防止 ○十分な加熱処理　○施設、調理器具の消毒
Ｃ－９－92	特定保健用食品の全て	23 Ｈ．13	「健康保健用食品＝トクホ」は生活習慣病が問題になっている私たち現代人の体調を整える働きのある成分を加えた食品で、保健の効果を医学・栄養学的に証明。厚生労働省がパッケージなどにその用途・効果の表示を許可した食品です。このビデオは「トクホ」をわかりやすく映像化し解説。
Ｃ－９－93	知っていますか？ 食品のかしこい選び方 旬の食材・食品添加物	22 Ｈ．19	内容　・実験１無果汁飲料を作ります・生鮮食品・加工食品・有機食品、有機ＪＡＳマーク・クイズ「旬をあてよう」・フランス料理シェフの多田鐸介氏が旬の食材を使って料理をします・旬についてのインタビュー・食品添加物・添加物マラソン・食品添加物とどう付き合うか等

C．ビデオテープ

10. 歯科保健

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－10－9	知っておきたい入れ歯の知識	22 H．5	健康な老後を送るためには、具合のよい入れ歯は欠かせません。ここでは、口の状態に応じた入れ歯の種類をはじめ、歯科医による診察から入れ歯の完成までを紹介。また、入れ歯を装着してからの注意点や手入れについても詳しく解説。
C－10－11	アンパンマンとはみがきまん	35 H．元	どうぶつたちが虫歯になってしまった。アンパンマンとはみがきまんが出動！悪いことをするのは誰？（３本立アニメーション）
C－10－14	幼児の歯の健康 ②<歯のみがき方> みんなでみがこう	10 H．6	歯が丈夫なくまおくんは、歯みがきがきらいです。ある日、くまおくんは、はげしい歯の痛みにおそわれます。先生からむし歯にならないためには、食事やおやつの後の歯みがきが大切なことを教えられ、歯ブラシの選び方、毛先のあて方、動かし方、それに赤染め検査にも取り組みます。
C－10－17	お母さんのデンタル教室 乳歯を大切に －むし歯予防と 良い咬み合わせの育成－	18 H．7	おやつの与え方や乳幼児の歯磨きのポイントなど、母親が乳歯をむし歯から守るための方法やアドバイスを紹介。乳幼児期は健康な口腔内の基礎作りのとき。指しゃぶり、歯並び、咬み合わせ等もとりあげ、むし歯だけでなく口の健康をトータルにとらえて構成。
C－10－18	お母さんのデンタル教室 大切な第一大臼歯 －健康な口腔内を保つために－	18 H．7	むし歯のなりやすいことから、母親がむし歯の原因を知り、食生活、歯磨きの習慣などを子どもに教えることの大切さや、母親が積極的に歯科医のアドバイスを受けることによって、歯並びや咬み合わせを正常に育てていく必要性にも触れている。
C－10－22	ブラブラブラッシング ①３歳頃まで	9 H．3	幼児のための歯みがきビデオです。歯みがきソングに合わせてたのしいブラッシング。仕上げみがきはお母さん。間奏は世界の動物や子供たち、きれいな花や風景。楽しい映像と明るいリズムに乗って歯みがき習慣が自然に身につく内容です。
C－10－23	ブラブラブラッシング ②６歳頃まで	9 H．3	〃
C－10－25	もっと歯を大切にしようよ ①恐竜が語る歯とは何か －進化したヒトの歯の神秘－	20 H．9	恐竜を題材に、ヒトの歯のすばらしさについて語っています。誰もが「ヒトの歯は一度しか生え代わらないけどサメや恐竜の歯は何度も生え代わるのでうらやましい」という素朴な疑問をもっています。本当にそうでしょうか。歯の進化の観点からヒトの歯の素晴らしさを紹介します。
C－10－26	もっと歯を大切にしようよ ②宇宙から見た口の環境汚染 －追跡！むし歯の正体－	20 H．9	現代の食生活の変化は、口の中の病気の増加をもたらせました。口は、食物が入る最初の器官ですから、食物が変化すると最初に変化するのは口かも知れません。小学生のヒロシ君と一緒に宇宙からむし歯の原因論に迫ります。
C－10－27	もっと歯を大切にしようよ ③口の中の未来予想図 －乳歯が導く大人の歯－	20 H．9	乳歯のむし歯はどうせ生え代わるから、とよく言われます。これは間違い！！乳歯こそ先に生えてきて永久歯を導く“親の歯”とも言えるのです。人間20歳を過ぎれば、生き方考え方が変わらないように、歯も子供の時代が大切。子供の歯について考えます。
C－10－28	もっと歯を大切にしようよ ④噛むことと健康の科学 －噛む噛むヘルシーパワー－	20 H．9	人生50年の時代から80年の時代へと寿命が延びたぶん、健康でいきいきとした生活を送りたいものです。歯の病気は直接「いのち」に関わることは少ないのですが、健康で元気なよい生活を送るために歯が健康であることが必要です。
C－10－29	もっと歯を大切にしようよ ⑤元気で長生き歯がいのち －歯がつくる健やか人相学－	20 H．9	人も動物も歯があるかないかということは、その印象を変えてしまうだけでなく、体の動きにも影響を与えます。本編では体の各機能と歯の密接な関係を紹介。

C．ビデオテープ

10．歯科保健

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－10－30	若いときからの歯の健康Q＆A	15 H．9	①若いときからの歯の手入れの重要さ、②乳歯の虫歯放置の影響、③若い世代の歯肉炎の増加、④知覚過敏症の症状と治療法について、Q＆A方式で解説。
C－10－31	大切にしようこどもの歯	17 H．7	虫歯とおやつの関係、普段からできる虫歯予防、専門家の指導による虫歯予防など…今日から実行できる虫歯対策の数々。
C－10－32	かむ、かめ、かもう！ かむことの大切さ	18 H．9	近年、食事内容の軟食化が進む中で、成長期の児童は「噛むこと」がおろそかになってきているが、「噛むこと」は消化を助けるだけでなく、健康のために様々な働きをもっている。大昔の人と現代の人の頭蓋骨を比較し、噛む回数の減少により次第に顎が小さくなってきたことを知らせる。顎骨と歯並び、唾液の働き、噛むことと脳の動き、肥満防止など噛むことが健康の為に重要な働きをしていることをアニメーションとイラストを交えて児童に噛むことの大切さを理解させる。
C－10－35	丈夫な顎で元気な子 ～子どもの顎とかむこと～	20 H．8	乳歯がはえそろった幼児から学童期までを対象として、噛むことと顎の発育、全身への影響、食生活など、よく噛むことの大切さを解説。（母親、子ども向け）
C－10－36	かむ・かむ・健康 ～80歳で20本の歯を残すために～	20 H．8	食べものをよく噛むことは、脳の老化を防ぎ成人病の予防にも役立つこと、高齢者の食事や咀嚼など、成人のからだの健康と咀嚼について解説。（母親、一般向け）
C－10－37	子どもの歯 ～虫歯の始まり～	15 H．11	乳歯の虫歯は放っておくと、その後に生える永久歯の形や歯並びにまで影響を及ぼす。子どもの歯は柔らかく弱いため、親の定期的なチェックが必要である。ここでは子どもの年齢にあわせた「虫歯にならない歯磨き」を中心に、イラストを交えて説明。
C－10－38	はてな？で学ぶ保健指導 ②歯ならび歯の不思議	19 H．11	「現代っ子の歯並びに赤信号？」「よく噛むって本当に大事なの？」子供の歯並びをめぐる不思議の世界。数々の興味深いクイズや印象的なCG・実験映像をとおして、〈歯並びと咀嚼の科学〉の秘密に迫ります。
C－10－39	むし歯の新しい処置と予防 ①むし歯ってどうしてできるの？ 脱灰と再石灰化のはなし	10 H．13	むし歯は歯の表面からできるわけではありません。歯の内部では歯が溶け出す脱灰と、それを修復する再石灰化が繰り返されています。脱灰と再石灰化のメカニズムについて説明します。
C－10－40	むし歯の新しい処置と予防 ②おうちでできるむし歯予防 脱灰を防ぐセルフケア	14 H．13	むし歯を作らないためには、家庭でのケアが大切です。むし歯になりやすい部位、むし歯になりやすい人、むし歯になりやすい食生活を理解した上で、ブラッシングを行うと、よりむし歯予防に効果的です。
C－10－41	むし歯の新しい処置と予防 ③むし歯のはじまり（脱灰）の処置 プロフェッショナルケア	19 H．13	むし歯を予防するためには、専門医の正しい指導が大切です。PMTC（プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング）について紹介します。
C－10－42	むし歯の新しい処置と予防 ④上手につかってむし歯予防 再石灰化をたすける物質	10 H．13	フッ素、キシリトール、リカルデントなどむし歯を予防する物質があります。これらを上手につかうと、むし歯予防を効果的に行うことができます。
C－10－43	8020、歯の用心 ～「健康日本21」の実践～	25 H．13	平均寿命が80歳を超える現在、歯の寿命は50歳といわれます。その差、30年をどうするか、大きな問題です。このビデオでは、おろそかになりがちな歯の健康について、歯の喪失の予防を中心に、わかりやすく解説。

C．ビデオテープ

10. 歯科保健

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
C－10－44	健康な永久歯は健康な乳歯から	16 H．2	２歳前後の乳歯の状況やむし歯になりやすい部位、乳歯の特徴、乳歯の歯磨き要領、乳歯う蝕との関係、永久歯萌出、混合歯列期の注意点、子供が成長する過程での口腔衛生の知識をわかりやすく解説しています。（母親指導用）
C－10－45	あなどれない、歯周病	22 H．15	生活習慣病であり、感染症でもある歯周病の知識と予防法について、やさしく解説。　・歯周病の人はこんなにいる　・歯と歯ぐきのしくみ　・歯周病（歯肉炎、歯周炎）とはこんな病気　・歯周病はこのようにすすむ　・歯周病の危険因子　・歯周病は生活習慣病　・歯周病は全身をむしばむ　・歯周病のチェック法　・歯周病の予防

C．ビデオテープ

11．運　動

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
C−11−13	楽しいタオル体操 −リフレッシュ体操−	13 H．4	座って仕事をする人を対象にストレッチングによる疲労回復法を詳しく解説。
C−11−14	楽しいタオル体操 −いきいき長寿体操−	13 H．4	〃
C−11−20	快調ストレッチング 病気予防＆シェイプアップ	23 H．4	健康状態に合わせた適切なストレッチングを数多く収録。特に、高血圧等成人病が気になる方、毎日わずかな時間で予防に効果のあるストレッチングを紹介。
C−11−21	これだけは運動しよう 中高年の年代別健康づくり運動	26 H．4	中高年の年代別に運動方法や運動量を懇切丁寧に解説。とくに雨のときなどに屋内で代わりにできる運動を設けて毎日運動ができるように工夫してある。
C−11−28	手軽にできる中高年女性体操 更年期を生き生きと	23 H．8	このビデオは中高年女性特有の肩こり、五十肩、腰痛、尿失禁などの予防体操を中心に自宅で気がるに行え、長く続けられるように内容が構成されています。
C−11−32	やさしい高齢者体操 立位姿勢編	17 H．9	立った姿勢で上半身・下半身の関節の柔軟性を高め、体のバランスをとるための平衡感覚を高める運動をわかり易く解説。
C−11−33	若さを保つ運動 −高血圧と運動療法−	16 H．9	高血圧の予防及び治療には適度な運動が効果的といわれている。どの様な運動をどの程度の強さでやればよいのか。無理せず長続きする「ニコニコペース」での運動の量、効果を説明。
C−11−34	よくわかるダンベル体操 健康増進効果編	30 H．9	体操は日常の生活習慣とすることが大切。ゆっくりしたテンポで、しっかりと体に効かせるやり方のポイントと具体的な体操の手順を、モデルの実演によって丁寧に解説。
C−11−35	よくわかるダンベル体操 上手なやり方編	30 H．9	全国各地での様々な実践例や体験談、図解によるわかりやすい解説により、ダンベル体操の健康増進効果を実証し、実践に向けて意欲と関心を高める。
C−11−36	ヒューマンストレッチング ワークスタイル編 ①事務職（デスクワーク）	30 H．10	このシリーズはスタティック（静的）ストレッチングをビデオで個別指導しています。特別な道具や広い場所、長い時間はいりません。症状や目的に応じて自分だけのプログラムを作成できるのが最大の特徴です。
C−11−37	ヒューマンストレッチング ワークスタイル編 ②O・A事務職	30 H．10	〃
C−11−38	ヒューマンストレッチング ワークスタイル編 ③営業職（歩行）	30 H．10	〃

C．ビデオテープ

11．運　　動

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
C－11－39	ヒューマンストレッチング ワークスタイル編 ④営業職（車使用）	30 H．10	このシリーズはスタティック（静的）ストレッチングをビデオで個別指導しています。特別な道具や広い場所、長い時間はいりません。症状や目的に応じて自分だけのプログラムを作成できるのが最大の特徴です。
C－11－40	ヒューマンストレッチング ワークスタイル編 ⑤作業職（座位）	30 H．10	〃
C－11－41	ヒューマンストレッチング ワークスタイル編 ⑥作業職・サービス職など（立位）	30 H．10	〃
C－11－42	ヒューマンストレッチング ワークスタイル編 ⑦作業職・現場作業など（重労働）	30 H．10	〃
C－11－43	ヒューマンストレッチング ワークスタイル編 ⑧コンピューター技術者（プログラマー・設計・ＳＥなど）	30 H．10	〃
C－11－44	ヒューマンストレッチング ワークスタイル編 ⑨技能職（細かい手作業など）	30 H．10	〃
C－11－45	ヒューマンストレッチング ワークスタイル編 ⑩看護婦	30 H．10	〃
C－11－46	ヒューマンストレッチング ワークスタイル編 ⑪ドライバー（バス・タクシー・トラックなど）	30 H．10	〃
C－11－47	操体体操シリーズ ①簡単・即効・気持ちよい 操体体操	50 H．7	畳一畳分のスペースさえあれば、誰でも一人でできる健康体操。ビデオと同時進行で、誘導に合わせてゆっくりとからだを動かせば、からだがほぐれ、コリ、痛み、疲れ、冷えもとれる。
C－11－48	操体体操シリーズ ②足腰の痛みをとる　操体体操2	50 H．8	女性やお年寄りに多い足腰、ひざの痛みの治療と予防に焦点を当てた。他に、日常での正しいからだの使い方（掃除機のかけ方、階段の上り下りなど）、寝る前の足腰疲労回復法など内容盛りだくさん。
C－11－49	運動不足解消法	10 H．10	最近何となく身体の調子がスッキリしない、という状態が続いている人が急増している。その原因の多くは運動不足による基礎体力の低下である。ここでは、体力アップをはかるための手軽で実践的な運動を紹介。
C－11－50	運動不足は健康不足 ～「健康日本21」の実践～	20 H．12	運動不足の解消と健康について考える。●運動は、健康の維持・増進に欠かせない。●運動の効果は、こんなにある。●運動を持続させるために。●生活の中に運動を。●運動のはじめの一歩は歩くこと。●これが正しい歩き方。

C．ビデオテープ

11．運　　動

番　号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－11－51	みんなの体操 ①完全ガイド	22 H．12	みんなの体操８つの動きを徹底分析。体操の効果を最大限に生かすため、それぞれのポイントを詳しく解説し、最後は通しで体操ができるようにしたもの。
C－11－52	みんなの体操 ②みんなの体操・ラジオ体操第一・第二	25 H．12	みんなの体操から第一・第二体操までを通しで収録。みんなの体操でからだのウオームアップをし、第一・第二と続けることで、健康増進を目指す。
C－11－53	初めて学ぶ人のための 入門初級太極拳	71 H．12	段・級制度に対応した全国共通の太極拳のカリキュラムビデオ。入門太極拳、初級太極拳（５～４級）までの基本的な動きから詳しく解説。基本をしっかり習得できる。
C－11－54	エアロビクスを楽しむ ①ビギナーズ・エアロビクス	50 H．12	初めての方がご家庭で簡単に楽しめるようエアロビクスの基礎をわかりやすく解説。
C－11－55	エアロビクスを楽しむ ②シニア・エアロビクス	50 H．12	からだを科学的にリフレッシュ。中高年の方も楽しめる、体にやさしいソフトなエアロビクスを紹介。
C－11－56	エアロビクスを楽しむ ③キッズ・エアロビクス	50 H．12	親子で楽しく遊びながら、リズミカルなボディ・コミュニケーションとシェイプアップを。
C－11－57	エアロビクスを楽しむ ④ステップ・エアロビクス	50 H．12	ステップ台への昇降を使用したファットバーニングステップエクササイズで、体脂肪が効果的に燃焼。
C－11－58	エアロビクスを楽しむ ⑤ソフト・エアロビクス	50 H．12	ご家庭の小スペースで楽しめるよう、基本から応用までレベル別に収録。
C－11－59	エアロビクスを楽しむ ⑥シェイプ・エアロビクス	50 H．12	毎日を楽しくしてくれるプログラムで、いつのまにか理想のボディラインに。
C－11－60	「転倒予防体操」指導マニュアル	30 H．13	ダンベル・ゴム・ボールなどを使った、体操のやり方を紹介します。
C－11－61	高齢者のための「健康体操21」 ①健康体操実践の知識	40 H．13	「健康体操21」のプログラム概要、運動効果、使用上の注意事項等を解説します。また実際に全国の公民館等での「健康体操」の実施状況及び高齢者の心身改善効果例も、数多く紹介しています。導入される施設の責任者、普及される方々が総合的に理解できるように構成してあります。
C－11－62	高齢者のための「健康体操21」 ②立って行うダンベル体操	25 H．13	■概要－高齢者のためのダンベル体操の基本です、全身の筋肉を安全、適度に刺激すれば高齢者でも筋肉、骨づくり効果が期待できます。■指導のポイント－正しい理論及び運動時の姿勢・ダンベルの握り方・動作スピード等も理解できます。安全面からソフトダンベルを使います。

C．ビデオテープ

11．運　　動

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
C－11－63	高齢者のための「健康体操21」 ③座って行うダンベル体操	46 H．13	■概要－様々な障害により基本のダンベル体操がしっかりできない時には、床や畳に座ったり寝てできる特別なプログラムで行います。■指導のポイント－高齢者にはまず正座をして背筋をのばすことが大事。ダンベルは常にしっかり握り、ゆっくり、声を出しながら行います。
C－11－64	高齢者のための「健康体操21」 ④立って行うストレッチ	29 H．13	■概要－全身の筋肉、関節を充分ほぐし血液循環をよくします。ダンベル体操やウォーキングの準備運動としても役立ちます。■指導のポイント－反動をつけずに、１動作20～30秒かけて、ゆっくりじっくり、気持ち良く感じる範囲で、息をはきながら伸ばします。
C－11－65	高齢者のための「健康体操21」 ⑤座って行うストレッチ	27 H．13	■概要－床や畳に座って寝て全身をリラックスさせ行うストレッチプログラム。低体力者にはこれだけでも健康維持増進体操として効果的です。■指導のポイント－反動をつけずに、１動作20～30秒かけて、ゆっくりじっくり、気持ち良く感じる範囲で、息をはきながら伸ばします。
C－11－66	高齢者のための「健康体操21」 ⑥室内その場ウォーキング	27 H．13	■概要－室内だから、思い立った時に、いつでも自由にでき、安全で効果抜群の「その場ウォーキング」。変化に富んだ６パターンで構成。■指導のポイント－腰やひざに大きな負担がかからないように、力まかせにドスンドスンとしないでリラックスして行います。滑りにくい床等、周囲の安全面にも配慮。
C－11－67	高齢者のための「健康体操21」 ⑦腰痛・肩こり予防のための体操	42 H．13	■概要－ストレッチ、ダンベル体操、マッサージで腰、背中、肩、首周辺の筋肉を伸ばし、刺激し、ほぐします。その場ウォーキングで全身の血行も高めます。■指導のポイント－時間をかけて行うプログラムですから椅子に座って行います。医師と相談して、常に体調に聞きながら、無理せずマイペースで行います。
C－11－68	高齢者のための「健康体操21」 ⑧ひざ痛・足首予防のための体操	33 H．13	■概要－ストレッチ、その場ウォーキング、ダンベル体操、マッサージでひざ、腰、足首周辺の筋肉を伸ばし、刺激し、ほぐします。■指導のポイント－ひざ、足首の強化は寝たきり防止につながります。医師と相談して、常に体調に聞きながら、無理せずマイペースで行います。
C－11－69	高齢者のための「健康体操21」 ⑨老化・アルツハイマー 予防のための体操	26 H．13	■概要－手は「第２の脳」といわれ、手指の運動は脳の働きを活性化します。高齢者の健康体操は遊び感覚で皆で楽しく脳をリフレッシュが大事。■指導のポイント－間違えないできっちりできることよりも、皆で気持ち良く、楽しい雰囲気で、まず行うことが大事。トイレでもお風呂でも実行しましょう。
C－11－70	高齢者のための「健康体操21」 ⑩リラックス体操＆簡単マッサージ	43 H．13	■概要－高齢者のための健康体操は力を込めるだけでなく、時々楽しくリラックスしたりマッサージすることも大事。無表情になりがちな顔、口、眼も刺激します。■指導のポイント－リラックス体操も簡単マッサージも一つ一つが単独でできるようになっています。一人でも、家でも関心のあるプログラムを覚えて行えます。
C－11－71	転倒・骨折予防 ①なぜ必要なのでしょうか	24 H．14	骨折のもとになる転倒をなくすために、転倒を引き起こすさまざまな要因から転倒・骨折の予防について考え、転倒骨折をおこさない日常生活における注意点や改善策について見ていきます。
C－11－72	転倒・骨折予防 ②転ばない体づくり ～介護予防教室から～	28 H．14	「転ばない体づくり」を中心に、全国の介護予防教室におけるプログラムや運営の手引きとなることをも目的に、東京都老人総合研究所との連携のもとに、介護教室に先進的に取り組んでいる東京都板橋区の赤塚健康福祉センターの取り組みから見ていきます。
C－11－73	知れば知るほど長続きする 運動と効果	20 H．14	生活習慣病のほとんどは、現代文明のもたらした運動不足の結果です。あらゆる便宜と合理性に慣らされた日常生活の中で、努めて体を動かし運動することが健康の維持・増進、生活習慣病の予防、治療に欠かせません。このビデオでは、現代の運動不足時代における運動の目的と効果を、生活習慣病予防の観点からあらためて考えます。
C－11－74	歩きと健康	20 H．３	歩くことは日常生活に欠かすことのできないもっとも基本的な運動です。健康に効果的な歩き方を具体的に解説しています。・運動不足の時代　・歩くことの健康への効果　・１日に必要な運動量は　・効果的な歩き方（歩く速度、歩くフォーム、坂道や荷物を持ったときの歩き方）　・健康によい靴選び

C．ビデオテープ

11．運　動

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
C－11－75	みんなで楽しく健康づくり ①なぜ運動が必要なの	20 H.13	“高齢者にとって運動とは何か”“運動の効用とは”をわかりやすく解説。　○高齢者にとって運動とは ○運動による効果 ○健康づくりと老人クラブ
C－11－76	みんなで楽しく健康づくり ②体力測定とウォーキング	27 H.13	その人その人の体力や体の状態にあわせた運動の進め方を、体力測定やウォーキングを通して紹介します。 ○体力測定をやってみよう ○みんなで楽しくウォーキング
C－11－77	ノルディックウォーキング	25 H.　9	このビデオではノルディックウォーキングを始めるにあたりどのようなことに注意したら良いのか全てわかります。ポールの性能、ウォーミングアップとストレッチダウンの方法、初心者から上級者までのウォーキングテクニックなどを紹介。

C．ビデオテープ

12．感染症

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－12－32	万病のもと－カゼ －その予防法と治療－	20 H．5	風邪にかかった時には、温かくして寝る事が一番大切である。注意してほしいのは、かぜ薬を飲んで寝ていても５日以上発熱が続く場合である。肺炎や他の合併症が起こっていることがあるので、医師の診断が必要である。
C－12－44	エイズを学ぶシリーズ４巻 さぁいこう！エイズの抗体検査	21 H．6	保健所でＨＩＶ抗体検査を受けるときの申しこみ方に始まって、問診、採血、告知、カウンセリングのようすを再現。「自分の健康管理は自分で！」の意識を持つことの重要性を訴える。
C－12－46	感染症とその予防	20 H．7	⑴感染症とは－●感染症の感染経路①咳、唾液（例：インフルエンザ、はしか、結核）②手、指（鼻かぜ、結膜炎）③水（コレラ、赤痢、腸チフス）④蚊（マラリア、テング熱）⑤直接接触（エイズ、梅毒、クラミジア症）⑥血液（エイズ、Ｂ・Ｃ型肝炎）⑦動物（狂犬病、日本脳炎）⑧食品（細菌性食中毒） ⑵感染症の予防
C－12－51	性感染症／エイズを防ぐ －もう他人事ではすまされない－	25 H．6	●性感染症とは？●どうして感染する？●エイズとはどんな病気？●検査は？●予防方法は？について、若いカップルの交際を通して描いています。
C－12－52	蔓延する性病（ＳＴＤ） －エイズⅠ－	20 H．7	エイズウイルスの正体・発病のメカニズム・症状などをわかりやすく説明。
C－12－53	蔓延する性病（ＳＴＤ） －エイズⅡ－	20 H．7	検査・キャリアーが守るべき注意点・日常生活の中の細かな予防法などをアニメ・実写で解説。
C－12－56	薬害エイズと闘う －川田龍平と若者たち－	27 H．8	アメリカからの輸入非加熱血液製剤によってＨＩＶに感染した川田龍平さんの実名を公表してからの数ヶ月間を追った感動のドキュメンタリー。龍平さんと、母悦子さんへのインタビューを軸に、その苦悩と葛藤を描いた作品。
C－12－58	「大切にしよう！心とからだ」シリーズ ④エイズＱ＆Ａ	23 H．9	日本の10代のＨＩＶ（エイズウイルス）感染者の数は210人を越えた。生徒の質問に、専門医へのインタビューを含めて一つ一つ答え、同時にエイズとの共生の認識を深める。
C－12－59	蔓延する性病（ＳＴＤ） ～クラミジア感染症～	20 H．7	日本で最も流行している性病、クラミジアによるさまざまな疾患、症状、新生児への影響、感染経路、ハイリスクグループを紹介。予防法や検査の方法を解説。
C－12－60	蔓延する性病（ＳＴＤ） ～淋病・梅毒・性器ヘルペス・尖圭コンジローム～	30 H．7	今新たな流行を見せている淋病、梅毒、最近急増している性器ヘルペス、尖圭コンジロームにスポットをあて、その本当の恐さと日常での予防法を解説。
C－12－61	侮れない慢性感染症－結核－	15 H．11	世界的に急増している結核は、日本でも年間４万3,000人もの新規登録患者が報告されている。「単なる風邪」「たばこの吸いすぎ」と軽視しがちだが、油断は禁物。予防と早期発見のポイントについて解説。
C－12－62	結核にご用心	30 H．11	30年以上減少を続けてきた結核患者が増加傾向に転じ、「結核緊急事態宣言」が発せられている。結核とはどんな病気か、その原因と症状、検査と治療法などをやさしく解説し、結核の重大さの再認識を促す。

C．ビデオテープ

12．感染症

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
C－12－63	しのびよる性感染症	21 H．12	主にクラミジア感染症とエイズをとりあげ、医師、コーディネーター、感染した患者の方々を取材し、さまざまな角度から性感染症を検証する。
C－12－64	病気の予防シリーズ インフルエンザ	12 H．12	冬になるとインフルエンザが毎年のように流行し、学校では集団感染が起こり学級閉鎖や休校になる場合もある。博士のアニメキャラクターが、インフルエンザのメカニズム、感染症からの体の守り方を解説。（小学校３～６年向け）
C－12－65	狂牛病／バイリンガル版 ①病原体解明への道	50 H．８	狂牛病の病原体解明に至るまでの実験と証明のプロセスを克明に、わかりやすく説明。またどのような実験と結果を元に英国政府が「牛肉は安全」と判断したのかも明らかにされる。
C－12－66	狂牛病／バイリンガル版 ②スチーブンは感染したのか	50 H．８	インタビューで語られる感染患者の実例を交えつつ、狂牛病で知られる牛海綿状脳症の病原体としてのヤコブ病病原体と、人間の遺伝子の関係を探る。人によって感染しやすい遺伝子を持つ人とそうでない人がいるのか？
C－12－67	幸せな明日のために ～急増する十代の性感染症～	26 H．13	性感染症に対する正しい知識と予防の方法を、医学的に解説するとともに、性感染症を防ぐには、知識だけでなく、思春期の人間性豊かな異性とのかかわり方、人間らしく生きるためにどう行動したら良いか、自ら意思決定できる能力を身につけることが大切だと訴えます。
C－12－68	高齢者ケアのための感染症予防 ④Ｂ型肝炎・Ｃ型肝炎	11 H．10	日本人の肝臓病の約80％は、肝炎ウイルスが原因です。肝炎の中でもＢ型とＣ型は血液が感染源となり、慢性化する場合があるので、お年寄りのケアをする際にも注意が必要です。このビデオでは、食事や排泄、入浴を介助するときのポイントや、食器や器具、寝具の消毒の方法などについて解説します。
C－12－69	ふえてきた結核	20 H．12	予想以上にしぶとく、近年増加に転じた結核。この病気の発症メカニズムとその要因・一次／二次結核・発症しやすい素因を持つ人々・予防対策・検査・主な治療法を詳しく解説します。
C－12－70	エイズ・性感染症とその予防	20 H．14	高校生が身近な問題として考えられるよう、エイズを含む性感染症の現状をふまえて、実際にありうる問題をドラマ仕立てで構成しました。予防対策をとることの必要性とその具体的方法がストレートに理解できます。（高校生向）
C－12－71	ＳＥＸってなに？ <身体の特徴と妊娠･出産編>	51 H．15	●男性の生殖器●精巣の構造と役割●性的な勃起のしくみ●射精までのプロセス●精子の旅●女性の生殖器●乳房のしくみ●月経のしくみ●女性の身体のリズム●子宮の役割●男女ができるしくみ●性器の分化●第二次性徴●卵子･精子の発生から出産
C－12－72	ＳＥＸってなに？ <ＨＩＶ・エイズ編>	19 H．15	●エイズについて●ＨＩＶ感染について●どうしたら感染するの？●「コンドーム」は恥ずかしくない！●かばんの中にコンドームを●抗体検査を受けよう！●性感染症を防ぐことでＨＩＶ感染をも未然に防ごう●差別のない社会こそエイズ感染を予防する
C－12－73	ＳＥＸってなに？ <性に関する悩み編>	51 H．15	●生理痛がひどい●ペニスやバストのサイズが気になる●下着につく白いものはなに？●ボクのペニスは包茎？●中絶すると子供ができなくなるの？●アダルトビデオにはまって・・●セックスしようって言われて・・●友達の援助交際を止めさせたい●同性が好きな友達がいます●出会いサイトって？●妊娠したかも・・・？等
C－12－74	ＳＥＸってなに？ <避妊に関するＱ＆Ａ編>	33 H．15	●コンドーム●女性用コンドーム●ピル●ＩＵＤ（リング）●薦められない避妊法●膣外射精●洗浄法●オギノ式●基礎体温法●モーニングアフターピル●避妊についてのまとめ

C．ビデオテープ

12. 感染症

番　号	題　名　等	時間（分） 制作年度	内　容
C－12－75	ＳＥＸってなに？ ＜性感染症・ＳＴＤ編＞	21 H．15	●性感染症について●クラミジア●淋病●梅毒●性器ヘルペス●尖圭コンジローム●トリコモナス感染症
C－12－76	中学生のための性教育シリーズ ③性感染症から身を守る	15 H．14	・10代の性感染症の現状　・性感染症の感染経路　・なぜ広がってしまうのか　・クラミジアとは　・エイズとは　・性感染症を防ぐ方法　・コンドームの使い方　・性情報に惑わされるな：アダルトビデオは手本にならない　・不安があったら医師に相談　・避妊、性感染症予防はセックスのルール
C－12－77	油断大敵、感染症	26 H．15	改正感染症法やＳＡＲＳ、動物由来感染症など最新の情報をまじえながら感染症について、やさしく解説。　・いま、なぜ感染症か、その背景　・新興感染症と再興感染症・感染と感染経路　・感染症法と伝染病予防法　・改正感染症法　・動物由来感染症とその種類、その対策　・改正感染症法の対象疾患の追加・分類
C－12－78	Ｄｒ．北村が熱く語る 避妊と性感染症予防	24 H．18	このビデオでは若者へのメッセージが「ドクター北村の語り」として収録され思春期の子どもたちの行動変容を促すたくさんのキーワードを監修者自ら語っています。

C．ビデオテープ

13．覚せい剤・薬物全般

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－13－3	知っておきたい薬の知識 －薬の正しい飲み方－	18 H．2	・大衆薬と専門薬・薬の正しい服用法（効能書をよく読む、服用量を守る、錠剤はかまずに水で飲むなど）・薬はお茶で飲んでいいのか・薬の保存と管理
C－13－5	悪魔の薬	25 S．60	覚せい剤の人体への影響、覚せい剤で暴利をむさぼり、それを資金源にする暴力団、覚せい剤の乱用により破滅寸前に至った体験談、私達市民にとって覚せい剤とは何かを明らかにする。
C－13－13	ありがとう金メダル	40 S．62	まじめな長距離トラック運転手が、同僚から勧められて１包のクスリにより、幸せな家庭を悲劇へと導く。覚せい剤による転落から更生までの乱用防止ドラマ。
C－13－15	覚せい剤はなぜ恐ろしいか －覚せい剤の耐性・逆耐性－	19 S．63	覚せい剤の乱用が心身に及ぼす影響を医学的に、しかも判り易く説明。覚せい剤を乱用し始めると、どうして止められなくなるかを説明し、覚せい剤のもつ耐性、逆耐性さらに再燃現象という覚せい剤の恐ろしさを強調。
C－13－37	高齢者の正しい薬の飲み方	20 H．5	老年者では、一人で多数の疾患をあわせもつ特徴があり、それぞれに薬が使われると薬の相互作用や副作用がおこりやすい。このビデオでは、薬の正しい服用のために注意すべき点を解説。
C－13－38	手を出さない!!ぜったいに！ －薬物乱用の恐怖－	29 H．5	監修　群馬県立医療短期大学学長　田所作太郎 ・脳と身体にダメージを与える薬物の恐ろしい性質 ・覚せい剤やコカインの乱用 ・薬物依存の恐ろしさ　等
C－13－39	恐ろしいシンナー・覚せい剤 －その依存症と精神障害－	21 H．6	シンナー・覚せい剤の乱用による身体への弊害について、専門医師の解説と乱用者による体験談等、薬物乱用の恐ろしさと、薬物乱用問題が私達の身近で大変深刻な社会問題であることと、薬物乱用に対する正しい知識を学ぶことの大切さに重点を置いて制作。
C－13－41	お年寄りとおくすり	17 H．7	薬の正しい使い方をＱ＆Ａ方式で説明。薬の飲み合わせ、の問題や、カプセルと錠剤の違い、座薬の使い方などをわかりやすくていねいに解説。また、お年寄りが、服薬する際に家族が注意するべきポイントについても具体的に説明。
C－13－44	「ダメ。ゼッタイ。」 マリファナの恐怖 －ハート・イーターに気をつけろ－	18 H．8	パソコンによる少年の薬物乱用防止についての正しい知識を学習するような形式を取り入れて、ＣＧ（コンピューター・グラフィック）で、薬物乱用についての基礎知識と大麻乱用による心身への悪影響を動物実験、ハート・イーター（心つまり精神を侵す想像上の怪物）の出現など折り混ぜて、正しい知識を身につけるように、制作されています。画像は、アニメーションも取り入れてありますので、中学生（小学生高学年）向きです。
C－13－47	健康に生きる －ＮＯ！薬物乱用－	20 H．9	覚せい剤と大麻を例に、その薬理作用を動物実験で、人体への影響をアニメーション、イラストで、また薬物依存、覚せい剤大麻精神病など、薬物乱用の害を分かり易く描く。更に薬物乱用の誘惑を拒否する訓練としてのロールプレイングの様子も紹介して、健康に生きるために生徒たちが薬物に対してＮＯといえる態度を育てるようにする。
C－13－48	ＨＥＬＰ　ＭＥ	31 H．9	最近、中・高校生が覚せい剤を乱用して逮捕されるという報道が目につくようになった。覚せい剤の乱用の実態を描くとともに薬物の害・危険性などを科学的に捉えながら、暴力団の巧妙な手口や覚せい剤の乱用が身の破滅へとつながることを訴える。
C－13－49	ストップ!!　ＤＲＵＧ	20 H．9	近年、特に若者たちの間で一時的な興味から薬物にはしる傾向が強まっている。ここでは専門医・専門家の解説を加えながら薬物が心身に及ぼす影響を解説すると同時に、薬物の恐ろしさを強く訴えることにより青少年の薬物乱用防止の一助とする。

C．ビデオテープ

13．覚せい剤・薬物全般

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－13－50	「大切にしよう！心とからだ」シリーズ ②シンナー・覚せい剤・ドラッグ	20 H．9	10代の大麻、覚醒剤の流行は社会問題化しつつある。動物実験や元薬物依存者へのインタビューで、ドラッグに走らぬよう警告。
C－13－51	なくした自由	22 H．10	薬物依存から立ち直ろうとしている若者達の共同生活を通し、薬物の危険性・有害性の本質である依存症や、依存から抜け出ることの難しさ、幻覚や妄想の恐ろしさ、家族の苦悩などを伝える。登場人物を含めて、全て真実である。（高校生用）
C－13－52	漢方と正しくつき合うには	20 H．10	現在西洋医学的手法により、効能を注目されている漢方。その特徴・適応する症状・治療を上手に受ける知識・診断と処方・漢方薬を飲む際の注意点等を分かりやすく解説。
C－13－53	NO！脳からの警告	24 H．11	覚醒剤やシンナーなどの薬物は、脳を直撃し心と体をダメにする。特に成長期の若者に影響が強く、人間形成が妨げられる。薬物との戦いで一生苦しんでいる人達も「一回ぐらいなら」という軽い気持ちからだった。しかし、やめたくてもやめられない－それが薬物の最も怖いところだ。（中学生用）
C－13－54	破滅　薬物乱用の衝撃 ①保健編　人体を蝕む恐怖の実体	20 H．10	●薬物乱用によって破壊された人間の体●“薬物”とは何か？（大麻、麻薬、抗精神剤、覚醒剤、シンナー）●薬物依存症と乱用の関係●人間影響のメカニズムと実例（快感から幻覚、妄想、禁断症状へ）●赤ちゃんへの影響●延々と続く薬物汚染の悲劇
C－13－55	破滅　薬物乱用の衝撃 ②特別活動編 薬物乱用と狙われる若者達	20 H．10	●入手ルート、名称、摂取方法などを変え、ファッション化して拡がる違法薬物●薬物乱用による凶悪犯罪の多発●違法薬物密売の裏で暗躍する暴力団●より強力な薬物へとエスカレートするゲート・ドラッグ●「一度だけ、そしてすべてを失った」ある体験者の証言
C－13－56	「ダメ。ゼッタイ。」スクール	20 H．11	●薬物乱用とは●乱用薬物の種類●薬物乱用は脳を侵す●やめられなくなる依存症
C－13－57	バイバイシリーズ ②バイバイシンナー	20 H．12	やみつき（依存）って何だろう？子供たちの質問に答えながらわかりやすくシンナーの害を説明。実験を通して、シンナーの脳への影響や急性中毒死についてもふれ、薬物乱用の怖さも伝える（小学校向）
C－13－58	バイバイシリーズ ③バイバイ覚せい剤	20 H．12	どうして覚せい剤は、一度使うとやめられなくなるのか？子供たちの質問に答えながらわかりやすく覚せい剤の害を説明。マウスを使った実験、脳への影響、覚せい剤乱用が引きおこした事件にもふれる。（小学校向）
C－13－59	バイバイシリーズ ⑤実験でみせる薬物の害	20 H．12	長年、高等学校の教壇で「薬物の害」を指導してきた小林賢二氏による実験集。教室、理科室などで出来る実験を、タバコ、アルコール、シンナーそれぞれについて収録。手軽でわかりやすい実験の数々は、印象深く効果的。（小学校向）
C－13－60	「覚せい剤、ダメ。ゼッタイ。」 白い罠の恐怖	30 H．12	○少年は、何故覚せい剤に走るのか…。○栃木県警の女性補導員「ドラッグ・バスターズ」の覚せい剤乱用劇。○覚せい剤の資料映像。○元暴走族総長が警告する。○何故、ヤクにはまった？。など ドキュメンタリー作品（中学生、高校生向）
C－13－61	乱用薬物実験シリーズ ②実験！シンナー	20 H．14	容器に入れたマウスにトルエンを投与。その薬理作用をみる。（中学生以上向）

C．ビデオテープ

13．覚せい剤・薬物全般

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－13－62	乱用薬物実験シリーズ ④実験！覚せい剤	20 H．14	生理食塩水と覚せい剤をマウスに投与し、それぞれの薬理作用をみる。 （中学生以上向）
C－13－63	乱用薬物実験シリーズ ⑤実験！コカイン・ヘロイン	20 H．14	モルヒネを投与したマウスは、尻尾を強くはさんでも痛みを感じることなく、反応しない。 （中学生以上向）
C－13－64	思春期の医学シリーズ ②麻薬・覚せい剤の知識	20 H．14	麻薬や覚せい剤の人体への影響、中毒者の症状を解説し、なぜ手を出してしまうか、なぜやめられなくなるのかを探ります。又、麻薬で転落していった16歳の女子高校生のエピソードを紹介し、この魔の薬の本当の恐ろしさと、絶対に近づかないことの大切さを説きます。（中・高校生向）
C－13－65	DRUG	113 H．13	覚せい剤につい手を出して一生を台無しにしてしまう若者が増えています。覚せい剤は「魔薬」。絶対に手を出してはいけません。若者はもちろんのこと、父母、学校の先生、地域住民など、多くの人々に見ていただきたい映画です。
C－13－66	アルコールの知識 ～思春期の医学シリーズ～	20 H．15	成長途上の人体に及ぼすお酒の悪影響や、恐ろしい急性アルコール中毒・アルコール依存症の症状を見ていきます。高１の時好奇心から飲み始め、20代半ばでアルコール依存症になった女性の体験をアニメ・ドラマで再現しました。
C－13－67	健康に生きよう 成長期の心と体をむしばむ アルコール	21 H．12	未成年者の飲酒が社会問題になっています。この作品は、一般的な飲酒の害も描きながら、特に未成年者の飲酒の害をわかりやすく、興味深く描いています。
C－13－68	自分を大切に（小学生向け）	13 H．14	喫煙、飲酒、薬物乱用によって、健康を損ねたり、病気になったり、また心の病気に至ることもあることを解説します。危険性を理解することにより乱用の予防を呼びかけます。
C－13－69	緊急レポート！ドラッグの罠 －蔓延するMDMA－	20 H.17	前半は薬物に関する知識を中心に、後半は薬物を勧められた時の断り方を、心の問題を中心に考えさせていく内容。○MDMAの正体、有害性　○脱法ドラッグ○危険な薬物と依存性・依存性薬物の分類○薬物乱用を取り締まる法律○依存性薬物の有害性○薬物乱用と心の問題・自分を大切にすることの重要性 （中学生・高校生向）
C－13－70	夜回り先生 水谷　修のメッセージ	90 H．16	水谷　修　氏（元定時制高校教諭）は13年間、薬物汚染から若者たちを救うパトロール活動と、年間300本以上の講演を行ないながら、薬物の恐ろしさを訴え続けている。いつしか「夜回り先生」と呼ばれるようになった彼の生き様を追った作品です。
C－13－71	薬物乱用に“NO”	17 H．18	小学生が見やすいようドラマ仕立てで構成し、ナビゲーター役としてCGキャラクター（悪魔）を用い、子どもの興味をひきつけます。随所に資料映像や再現イメージ映像を交えて、効果的に「薬物乱用防止」を訴えます。 ○シンナーを吸うとどうなるのか？　○MDMA、覚せい剤の誘い　○薬物のワナ　○具体的な断り方を例示
C－13－72	さらば、哀しみのドラッグ ～NOという勇気を持とう～	22 H．16	「夜回り先生」としておなじみの水谷修氏が薬物とは一体どんな物なのか？若者の間にはびこる薬物の実状を詳しく説明。また、薬物依存症の治療にあたる医師による薬物の害も説明されてます。（小・中・高校生用薬物乱用防止教育ビデオ）

C．ビデオテープ

14．その他

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－14－10	驚異の小宇宙人体 ①生命誕生	50 H．元	一つの細胞受精卵から、どのようにして60兆もの細胞をもつ人体が出来るのかを解く。
C－14－11	驚異の小宇宙人体 ②しなやかなポンプ(心臓・血管)	50 H．元	１日にタンクローリー１台分もの血液を送り出す心臓、その躍動の秘密を探る。
C－14－13	驚異の小宇宙人体 ④壮大な科学工場（肝臓）	54 H．元	500以上もの工程をこなす体内のスーパーマルチ工場肝臓、その秘密を探る。
C－14－20	すやすや睡眠法	18 H．２	健康は十分な睡眠から。だが現代人の多くは、慢性睡眠不足。じょうずな睡眠のとり方などについて、やさしく解説。・不眠に悩む現代人・不眠症とは・睡眠の役割・睡眠のメカニズム・じょうずな睡眠のとり方・安眠体操の実際
C－14－26	地球号ＳＯＳ	20 H．４	世界各地で起きている地球規模の環境問題、酸性雨による森林への被害、熱帯雨林の破壊、地球温暖化、オゾン層の破壊など地球のさまざまな環境問題を考える（アニメーション）
C－14－27	アルファ波１／ｆのゆらぎ 波	30 H．元	映像と音楽で体験するα波の世界。 白い砂浜、椰子の葉の影、絶え間なく打ち寄せる波がα波に誘う。
C－14－28	金色のクジラ	25 H．６	白血病の弟のために、自分の骨髄をさし出したツトム君の、愛と勇気、家族愛と友情の物語をファンタスティックに謳いあげた作品。（アニメーション）
C－14－31	アレルギーをのりきろう	30 H．８	現在、わが国の人口の約１割の人が、花粉症など何らかのアレルギー病をもっているといわれます。アレルギー発症のメカニズムをはじめ、困難なアレルギー病をのりきるための知識や知恵について、わかりやすく解説。 ○アレルギーとは○アレルギーと体質○主なアレルギー病と症状○アレルゲンの検査○日常生活の注意点
C－14－35	学びあい、支えあい	21 H．９	今、生涯学習やボランティア活動を行う人が増えている。得意分野や学習の成果などを生かして活動しているグループ、これから活動するために学んでいる人たちを紹介しながら、ボランティア活動と生涯学習の密接な関係をわかりやすく展開。互いに学びあい支えあいながら、それぞれの人生、さらには家庭や地域、社会全体を豊かにしていくボランティア活動のすばらしさを伝える。
C－14－36	アダルト・チャイルド ①アダルト・チャイルドとは何か？	32 H．９	自分自身の感情や欲求がよくわからない、自分を主張できない、相手と自分の境界線が混乱している、ありのまま自分でよいと思えない、自分が大切な存在だとおもえない…このような傾向はアダルト・チャイルド＝ＡＣに共通するものです。しかし、ＡＣは病名でも、人格的な欠陥でもありません。大好評の「アダルト・チャイルドが自分と向き合う本」をもとに構成し、ＡＣについてわかりやすく解説。
C－14－37	アダルト・チャイルド ②アダルト・チャイルドが生き方を変えるとき	56 H．９	モデル・セミナーをもとに展開する応用編です。ＡＣが自分の課題にとりくむプロセス援助ノウハウがケースを通してわかります。
C－14－38	水分についての正しい知識	19 H．９	私達の体に含まれる水分量は体重の約60％を占めており、その割合は一定で、病気などがない限り変わらない。水分の出入りの調節の仕組み、バランスが崩れるとどの様な症状が現れるのか、日常生活での水分摂取の注意点などを解説。

C．ビデオテープ

14．その他

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－14－39	金属アレルギーはこうして防ごう～ピアスにご用心	24 H．8	最近、金属アレルギー、特にピアスによる皮膚障害が急増している。金属アレルギーがなぜ起こるのか、そのメカニズムをわかりやすく説明するとともに、チタン合金の有効性を臨床調査、現場報告などを加えてわかりやすく解説。
C－14－40	効く！疲労回復法	30 H．10	現代の生活環境では、心にも体にも「疲労」がためこまれてしまいます。「疲労」はあくまで自覚症状で、疲労感にも個人差があります。疲労症状を感じたら栄養を補って、ゆっくりと睡眠をとるのが基本です。このビデオでは「疲労」について心の疲労回復法と体の疲労回復法に分けて、やさしく解説します。
C－14－41	快適職場・健康づくりシリーズ第2巻腰痛・肩こり・頭痛	18 H．10	成人の半数以上が肩こり・腰痛・頭痛の悩みを抱えています。様々な原因が考えられますが、職場で毎日行う作業や長年染み付いてしまった姿勢の悪さなどが大きく影響しているといわれ、まさに生活習慣病の典型といえます。今すぐ取り組める予防策と予防に良く効く体操を提案します。
C－14－42	アトピー性皮膚炎を予防する日常生活	20 H．10	アトピー性皮膚炎はその治りにくさから、大きな社会問題となっています。この病気の年齢別症状やスタンダードな治療法、予防の為の生活習慣作りのポイントを解説。
C－14－43	花粉症 －ライフスタイルに合った予防と治療－	25 H．10	花粉症はどんな病気？どうして花粉症にかかるの？治療や対策を考える前に、まず「花粉症」という病気を知っておきましょう。 ●花粉症の症状●花粉症のメカニズム●花粉症かなと思ったら●セルフケアーとメディカルケアー
C－14－44	男が立ちどまる時 ～男の更年期を考える～	37 H．10	社会の流れが大きく変わりつつある今、中核となって高度経済成長を支えてきた中高年世代の男性たちは、新しい価値観や生き方を求めながら、個人としての自分とどう向き合っていくのか、その模索のあり方を見ていく。
C－14－45	台所から守る環境シリーズ ①追跡・台所ごみ ～どこが問題か	25 H．11	台所のごみを追いかけて、日本のごみ処理の現状を報告。有害ごみの見分け方や、買い物の心構えや工夫など、個人でできるごみ減少の方法を提案。地域で取り組むごみ減量やリサイクルの先進事例を紹介。
C－14－46	台所から守る環境シリーズ ②エコクッキングからはじめよう	26 H．11	素材の魅力を丸ごと生かし、効率よく水・ガスなどの資源を活かすエコクッキングの考え方や、調理の気遣いや知恵と工夫一つで消費資源も生ごみの量も大きく違うことを明らかにする。
C－14－47	台所から守る環境シリーズ ③家庭でできる生ごみリサイクル	24 H．11	生ごみを有効な有機物資源としてたい肥にリサイクルし、手軽に野菜や花づくりを楽しむエコライフに関心が集まっている。自然界のリサイクルシステムに学び、台所の生ごみでたい肥をつくる方法などを解説。
C－14－48	学校トイレ出前教室 ①ふしぎなふしぎなトイレの国	13 H．12	学校でどうしてもトイレに行けなくて、家にかけこんだマルオ。ウンチを出してスッキリしたらある疑問が！そして、マルオはトイレの国行特急列車に乗り、ウンチやトイレの大切さを教わる。（小学校低学年用）
C－14－49	学校トイレ出前教室 ②めざせ!!ウンチの達人	14 H．12	ある日、ユウタという転校生が手をあげ「ウンチ行ってきていいですか？」クラスのみんなは、ワッハッハの大騒ぎ。これがきっかけではじまるクラス全員での「トイレトーク」（小学校高学年用）
C－14－50	北からの光、いのちのカードに －臓器提供意思表示カードを考える－	30 H．12	「臓器提供意思表示を考える」をテーマに、脳死とは？臓器提供とは？そしてカードの持つ意味とは？解説やインタビュー映像を交えながら、「いのち」のカードについて若者たちの熱い討論が見る者の心に問いかける内容。

Ｃ．ビデオテープ

14．その他

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
Ｃ－14－51	はてな？で学ぶ保健指導 ③探検目の健康不思議館	19 Ｈ．12	「どうして近眼になるの？」「ドライアイって、何？」「目の健康」をめぐる不思議な世界。数々の興味深いエピソードや実験映像を通して、〈近眼とドライアイの予防〉の秘密に迫ります。
Ｃ－14－52	見て知る　介護特定疾病 ②神経変性疾患	37 Ｈ．14	■パーキンソン病：４大徴候、発症のメカニズム、レボドパによる治療、ヤールの重症度分類、症状と介護　■脊髄小脳変性症（ＳＣＤ）、シャイ・ドレーガー症候群（ＳＤＳ）：ＳＣＤの病型・症状（運動機能障害）・発症メカニズム・リハビリ、ＳＤＳの症状（自律神経症状）とケア　■筋萎縮性側索硬化症（ＡＬＳ）：ＡＬＳの病型、運動療法、ＡＬＳ患者の在宅ケア
Ｃ－14－53	神経・筋難病療養者のコミュニケーション もっと伝えたい！もっと広げたい！	35 Ｈ．15	このビデオは、在宅で療養されている筋萎縮性側硬化症（ＡＬＳ）の方４名と脊髄小脳変性症及び進行性筋ジストロフィー症の療養者のご自宅を訪問して、意思伝達やコミュニケーションをどのように図っているかを調査し、アセスメントと対応（適応スイッチ、機器）、支援の実際について考えていきます。
Ｃ－14－54	足と脚の話	20 Ｈ．10	“足は第二の心臓”といわれます。健康のカギともいえる足と脚について、その病気やじょうずな靴の選び方などを、わかりやすく解説しています。　・“足は第二の心臓”　・足の型は三種類　・足のトラブル三つの要因　・外反母趾、偏平足、陥入爪の原因と予防　・靴のじょうずな選び方　・体をリフレッシュする足の手入れ

C．ビデオテープ

15．指導者用

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－15－1	ビデオで学ぶ乳幼児健診 —健診にたずさわる 方々のために①—	28 H．元	まず各月齢に共通した診察の手順について総論的に解説し、次にKey－ageと考えられる1・4・7・10・12・18カ月の各月齢ごとの発達診断学的手法による関心のコツと限られた診療時間の中でよりスピーディーに行うための工夫された手順などについて具体的に解説。
C－15－2	ビデオで学ぶ乳幼児健診 —健診にたずさわる 方々のために②—	28 H．元	〃
C－15－26	失語症へのアプローチ ①失語症とは —失われたものと残されたもの—	35 H．3	ある患者の家族の歩み・失語症のタイプに応じた会話の進め方・家庭訪問と保健指導のポイント
C－15－29	新しい体位変換のテクニック ②基本的体位変換	20 H．3	・仰臥位→側臥位 ・伏臥位→仰臥位 ・水平移動
C－15－30	新しい体位変換のテクニック ③応用的体位変換	20 H．3	・枕元への引き上げ・片麻痺患者の横倒れ防止 ・膝を高くあげられない患者の仰臥位→側臥位・排泄援助 ・車椅子への移乗・災害時の救助法 ・車椅子からずり落ちた患者の引き上げ
C－15－38	分娩のリハーサル 心の準備	23 H．4	Ⅰ．妊婦援助に大切なこと　Ⅱ．心の準備 Ⅲ．陣痛をイメージさせるには Ⅳ．骨盤をイメージさせるには
C－15－39	分娩のリハーサル 身体の準備	51 H．4	Ⅰ．身体の準備　Ⅱ．リラクセーション Ⅲ．分娩に必要なエクササイズ Ⅳ．呼吸法　Ⅴ．分娩の経過に応じた過ごし方と呼吸法
C－15－53	回想法 —思い出を今と未来に活かして— ①「回想法」とは何か	43 H．9	回想法の歴史と概念のほか、セッションを行うにあたっての計画・準備を解説。
C－15－54	回想法 —思い出を今と未来に活かして— ②セッションの流れ	45 H．9	初回の実践にもとづき、集合から集結に至るまでのセッションの流れを俯瞰・解説。
C－15－55	回想法 —思い出を今と未来に活かして— ③技法と展開	45 H．9	回想法にて用いられる各種の技法を詳解。加えて2回～4回のセッションの実際を紹介。
C－15－56	回想法 —思い出を今と未来に活かして— ④ケアへの継続	47 H．9	5回～8回のセッションの実際を紹介。さらに、中間評価および終了後のケアへの継続について概説。
C－15－57	三好春樹の老人介護実技教室 ①寝返りの自立法・ 介助法　基本編	38 H．9	「体位変換」はできても「寝返り介助」ができない看護職や介護職じゃ老人には関われない。老人主体という新しい発想の寝返り自立法・介助法。

C．ビデオテープ

15．指導者用

番号	題名等	時間（分） 制作年度	内容
C－15－58	三好春樹の老人介護実技教室 ②寝返りの自立法・ 介助法　応用編	30 H．9	高くて狭いベッド、柔らかいマットが老人の自発的寝返りのじゃまをしています。床ずれの居所治療をする前に老人の自発性を引き出そう。
C－15－59	三好春樹の老人介護実技教室 ③起きあがりの自立法・ 介助法 基本編	33 H．9	老人はなぜ寝たきりになるのか？それは自分で起きあがれないからだ、というシンプルで実践的な立場から、“寝たきり脱出”の方法を提案する。
C－15－60	三好春樹の老人介護実技教室 ④起きあがりの自立法・ 介助法 応用工夫編	33 H．9	老人と握手して思いっきり握ってもらってください。痛いくらいの力があれば一人で起きあがれるはずです。さあ、条件を整えて寝たきり脱出へ。
C－15－61	乳幼児健診の手引き ①３～４か月児健診	30 H．9	少子化や母親の育児に対する意識の変化、社会的環境の変化に伴い、乳幼児健診にも育児支援の要素が求められるようになってきている。このような新しい健診のあり方に注目し、保健婦としてどの様な対応が求められているのかを、実際の集団健診の現場を通して紹介。
C－15－62	乳幼児健診の手引き ②１歳６か月児健診	30 H．9	〃
C－15－63	乳幼児健診の手引き ③３歳児健診	30 H．9	〃
C－15－64	誤嚥性肺炎と口腔ケア	20 H．13	誤嚥や逆流から肺炎を引き起こし死を招くこともある口腔内常在菌を、口腔ケアを正しく行うことによって予防できます。●嚥下性肺炎とは？●嚥下のメカニズム●嚥下性肺炎を引き起こす各種の菌の紹介●口腔ケアの大切さを説明　予防の重要性を強調●正しい口腔ケアの実践・効果説明 （北海道歯科医師会制作）
C－15－65	「面接への招待」 核心をはずさない相談援助面接の技法 （全２巻）	60・60 H．14	面接の全過程をつぶさに追いながら、相談援助面接の基本的要素のすべてを学習できる。
C－15－66	育てようライフスキル	45 H．14	ライフスキルとは「心の能力」と訳され、複雑化する社会の中で他者と共存しながら、より良く、そして自分らしく生きるための能力です。これからの学校教育の基本目標である「生きる力」の形成に深く関わるものです。授業との効率的な連動を考慮したスタイルです（小学校高学年対象・キャラクター）
C－15－67	思春期ピアカウンセリング 実践記録Ⅱ	42 H．15	同世代の価値観を共感・共有して、仲間同士が本音で学びあう性の相談活動「思春期ピアカウンセリング講座」をドキュメンタリー収録。ピアカウンセリングマインドとスキルをしっかり身につけたピアカウンセラーが寄りそって思春期の性と生の自己決定を支える思春期健康教育のモデルとして活用できます。

D．パネル

ハードパネル ………………………………………… 97～101
掛軸パネル ……………………………………………………102

貸出し単位：シリーズごと

D．ハードパネル

外枠はアルミフレーム・かけひも付

番号	題名等	内容
D－7	食生活シリーズ② 85cm × 59cm	① エネルギーと食事 ② エネルギーと運動 ③ 肥満と食生活 ④ 肥満予防は子どものときから ⑤ 砂糖と食品－1 ⑥ 砂糖と食品－2 ⑦ 食物繊維で生活習慣病予防－1 ⑧ 食物繊維で生活習慣病予防－2 ⑨ コレステロールと健康 ⑩ カルシウムと健康
D－16	覚せい剤大麻、けし（写真①）シリーズ 74cm × 52cm	① 麻薬の原料（けしの花とけし坊主） ② 抜去された不正栽培けし ③ 麻薬の原料けしの花 ④ 大麻 ⑤ コカ（コカの薬は麻薬である） ⑥ 大麻吸煙用水パイプ ⑦ 覚せい剤中毒者の使用器具 ⑧ グラスのうらで溶かされた覚せい剤 ⑨ ケロイド状になった覚せい剤の注射痕
D－17	覚せい剤大麻けし（写真②）シリーズ 74cm × 52cm	① 麻薬の原料けしの花 ② 大麻（あさ）雄株 ③ 押収された覚せい剤 ④ ひじの覚せい剤の注射こん ⑤ 不正栽培されているけし
D－20	押収した覚せい剤と大麻（写真）シリーズ 74cm × 52cm	① 押収された覚せい剤用具一式 ② 押収された乾燥大麻 ③ 押収されたマリファナ ④ 押収された注射器 ⑤ 覚せい剤含有の点鼻薬（不正輸入品）① ⑥ 覚せい剤含有の点鼻薬（不正輸入品）② ⑦ まな板の中から覚せい剤 ⑧ 大麻吸煙用パイプ
D－25	薬物全般（写真）シリーズ 60cm × 85cm	① 押収された覚せい剤及び注射器具等 ② キハダマグロ１匹を入れその空間部分に覚せい剤を隠匿している状況 ③ 覚せい剤（約１．１キロ）を詰めた中国高山茶の形状 ④ ヘロイン ⑤ 実をつけたコカの木（トルヒリョ薬） ⑥ コカイン ⑦ クラック ⑧ ＬＳＤ紙 ⑨ ＭＤＭＡ（通称　エクスタシー） ⑩ 鉢植された大麻
D－27	薬物乱用防止Ｑ＆Ａシリーズ 74cm × 104cm	① 薬物の乱用とはどんなことですか？ ② 乱用される危険な薬物にはどんなものがありますか？ ③ 薬物乱用は１回だけでもだめですか？ ④ 薬物を乱用すると、どうなるのですか？ ⑤ 薬物乱用は、体にどんな影響をおよぼしますか？ ⑥ 誘われたらどうしたらいいですか？ ⑦ 薬物を乱用すると、どんな罰があるのですか？ ⑧ 薬物乱用を防止するために、どんな活動が行われていますか？

D．ハードパネル

外枠はアルミフレーム・かけひも付

番号	題名等	内容
D－51	薬物乱用防止啓発活動用パネル（写真シリーズ） 72.8cm×51.5cm	①　世界の薬物乱用状況 ②　中枢神経を冒されて脳や体はもうメチャクチャ！ ③　薬物乱用はいったんはじめると、やめられなくなります ④　一度こわれた脳は、もとにもどらない ⑤　大麻＝マリファナの各種形状 ⑥　手・脚に多数の注射痕 ⑦　コカイン ⑧　覚せい剤 ⑨　アヘンとケシからつくられる麻薬 ⑩　ＬＳＤと２Ｃ－Ｂ（幻覚剤）
D－52	薬物乱用防止啓発活動用パネル（解説シリーズ） 75 cm × 105 cm	①　乱用される薬物の種類 ②　覚せい剤・シンナーの人体への影響 ③　覚せい剤の神経細胞作用 ④　覚せい剤乱用の悪影響 ⑤　恐ろしい再燃現象（フラッシュバック） ⑥　薬物乱用のきっかけ ⑦　シンナーくらいの甘い考えが死を招く ⑧　青少年を薬物乱用から守るには
D－53	がん予防シリーズ 84cm × 59cm	①　がんは死亡原因のトップ ②　がん（悪性腫瘍）とは ③　がんを防ぐための12か条 ④　がんを防ぐポイント－たばことアルコール－ ⑤　がんを防ぐポイント－食生活の工夫－ ⑥　自覚症状が無いからこそ、検診を ⑦　肺がん ⑧　胃がん ⑨　肝臓がん ⑩　大腸がん ⑪　子宮がん ⑫　乳がん
D－54	喫煙と健康シリーズ 84cm × 59cm	①　喫煙と炭肺症 ②　喫煙と肺がん ③　喫煙と腹部大動脈瘤 ④　禁煙にチャレンジ ⑤　けむりのないきれいな空気 ⑥　わたしのハートはこわれそう ⑦　病と老い、ともに早める玉手箱 ⑧　周囲の人にも危険なたばこのけむり ⑨　ママお願い！吸わないで ⑩　わたしはたばこをやめます ⑪　なぜ？たばこをやめられないの？ ⑫　たばこについて知っていますか？
D－55	女性の健康シリーズ 84cm × 59cm	①　乳がんの自己触診－１ ②　乳がんの自己触診－２ ③　乳がんの自己触診－３ ④　月に１度は乳がん自己触診 ⑤　乳がん検診を受けよう ⑥　年に１回マンモグラフィ検査を受けましょう ⑦　子宮内膜症 ⑧　痛みをがまんせず、すぐに受診 ⑨　子宮がん検診を受けよう ⑩　知って安心　子宮頸がん検診
D－56	エイズ予防シリーズ 84cm × 59cm	①　エイズ（後天性免疫不全症候群）とは何か？ ②　ＨＩＶにどのように感染するのか？ ③　ＨＩＶに感染するとどうなるのか？ ④　ＨＩＶ感染をどうやって防ぐか？ ⑤　エイズ、これでは感染しません ⑥　エイズ検査はどうやって受けるか？ ⑦　エイズとともに生きるには

D．ハードパネル

外枠はアルミフレーム・かけひも付

番号	題名等	内容
D－57	運動シリーズ 84cm × 59cm	① 運動で肥満解消 ② 骨粗鬆症予防体操 ③ ウォーキングで生活習慣病予防 ④ 元気に筋力アップ運動 ⑤ 転倒予防エクササイズ
D－58	薬物乱用防止「ダメ。ゼッタイ。」シリーズ 84cm × 59cm	① 薬物乱用とは？ ② 始めるきっかけって？？ ③ 乱用によるカラダと、あなたの将来への悪影響！ ④ 重い刑罰と後悔の日々！
D－59	ノルディックウォーキングシリーズ 85 cm × 59 cm	① ノルディックウォーキング ② ノルディックウォーキングってどんな運動なのかな？ ③ ノルディックウォーキングをやってみよう ④ ポールを用いたストレッチ ⑤ ノルディックウォーキングをやるとどんな効果があるの？ ⑥ ノルディックウォーキングを無理なく続けていくポイントって？
D－60	ノルディックウォーキングシリーズ 85 cm × 59 cm	① ウォーキングの効果 ② ウォーキングのワンポイントアドバイス ③ ウォーキングアップとクーリングダウン ④ 正しいフォーム ⑤ すこやかロードとは？ ⑥ すこやかロード認定市町村マップ ⑦ すこやかロード認定市町村及びコースの概要① ⑧ すこやかロード認定市町村及びコースの概要② ⑨ すこやかロード認定市町村及びコースの概要③ ⑩ すこやかロード認定市町村及びコースの概要④
D－61	たばこシリーズ 85 cm × 59 cm （2枚組）	① たばこはなぜ悪い？ 【内容】 ●たばこはやめにくい？ ●未成年者の喫煙は危険がいっぱい ●赤ちゃんのためにも禁煙を！ ●健康への悪影響 ●たばこを吸わない人は安全？ ② 今日からスタート禁煙生活 【内容】 ●誰でもたばこはやめられます ●禁煙の強い味方、ニコチンパッチとニコチンガム
D－62	糖尿病シリーズ 85 cm × 59 cm （2枚組）	① 糖尿病が心配 【内容】 ●糖尿病ってどんな病気？ ●増え続ける糖尿病 ●糖尿病は生活習慣病 ●しのびよる合併症 ●自覚症状をチェック！ ② 血糖値をコントロール 【内容】 ●血糖値をチェックして合併症を防ごう ●血糖値の目安 ●糖尿病予防は食事と運動が基本 ●今日から実践！健康生活 ●血糖値記録表
D－63	うつ病シリーズ 85 cm × 59 cm （2枚組）	① 増えているうつ病 【内容】 ●誰もがうつ病になる可能性がある？ ●増加するうつ病 ●うつ病になりやすい3つの山 ●軽視は禁物、すぐに受診を ② 見逃さないで！うつ病のサイン 【内容】 ●うつ病を疑うサイン～自分が気づく変化～ ●うつ病を疑うサイン～周囲が気づく変化～ ●うつ病かな？と思ったら

Ｄ．ハードパネル

外枠はアルミフレーム・かけひも付

番号	題名等	内容
Ｄ－64	COPDシリーズ 85 cm × 59 cm （２枚組）	①　肺の生活習慣病-ＣＯＰＤ- 【内容】 ●原因の90%以上は「たばこ」 ●ＣＯＰＤは全身の病気と併存 ●年齢とともに増加するＣＯＰＤ ②　ＣＯＰＤの予防は禁煙から 【内容】 ●まずはＣＯＰＤチェック ●禁煙を成功させて、健康な毎日をすごそう！～禁煙＋αの生活習慣でＣＯＰＤを予防～ ●肺機能低下防止のために禁煙を！
Ｄ－65	歯の健康シリーズ 85 cm × 59 cm （２枚組）	①　歯周病に要注意！ 【内容】 ●歯周病の原因は… ●歯周病の進み方 ●歯肉の所見の有無 ●あなたは大丈夫？歯周病チェック ②　歯みがきをしましょう 【内容】 ●上手な歯みがき法 ●歯ブラシの選び方 ●補助用具を上手に使いましょう
Ｄ－66	子宮頸がんシリーズ 85 cm × 59 cm （２枚組）	①　予防接種で子宮頸がんを予防しましょう 【内容】 ●子宮頸がんってどんな病気？ ●ワクチンで予防ができるの？ ●ワクチンはいつ受ければいいの？ ●ワクチンを接種したら子宮頸がん検診は受けなくてよいの？　他 ②　子宮頸がんが気になる 【内容】 ●自覚症状がないのが特徴 ●子宮頸がんの原因はウィルス？ ●20歳になったら検診を ●若年層に増加している子宮頸がん
Ｄ－67	生活習慣病予防シリーズ 85 cm × 59 cm （４枚組）	①　生活習慣病予防と栄養 ②　生活習慣病を予防しよう ③　改めよう、生活習慣 ④　生活習慣病予防は食生活から
Ｄ－68	脂質異常症シリーズ 85 cm × 59 cm （４枚組）	①　さらさら血液のすすめ ②　脂質異常症予防の食事のポイント ③　脂質異常症予防のための心がけ ④　血中脂質（コレステロール・中性脂肪）が高めの人
Ｄ－69	食中毒予防シリーズ 85 cm × 59 cm （２枚組）	①　軽視は禁物・食中毒 【内容】 ●食中毒を引き起す原因は？ ●食中毒菌・増殖の３条件 ●「冬は安心」は要注意 ②　食中毒予防・３原則 【内容】 ●細菌をつけない！ ●細菌を増やさない！ ●細菌をやっつける！ ●食中毒・予防の基本は手洗い！
Ｄ－70	糖尿病予防シリーズ 85 cm × 59 cm （４枚組）	①　血糖値、ちょっと高めじゃありませんか？ ②　糖尿病予防のための日常生活 ③　糖尿病予防のための食生活 ④　増えつづける糖尿病

D．ハードパネル

外枠はアルミフレーム・かけひも付

番　　号	題　名　等	内　　容
D－71	肥満シリーズ 85 cm × 59 cm （ 4 枚 組 ）	① 肥満と病気 ② 肥満の予防と改善８か条 ③ 肥満にご用心 ④ 上手に、無理なく、カロリーカット
D－72	危険ドラッグ シ リ ー ズ 119 cm × 85 cm （ 6 枚 組 ）	① 危険ドラッグってどんなもの？ ② 危険ドラッグの実態 ③ 危険ドラッグの人体への影響１ ④ 危険ドラッグの人体への影響２ ⑤ 危険ドラッグの影響事例 ⑥ 危険ドラッグの使用の結末
D－73	離乳食シリーズ 85 cm × 59 cm （ 5 枚 組 ）	① 離乳食の進め方の目安 ② 離乳食・かんたん調理法 ③ 安心・安全？離乳食 ④ アレルギーと離乳食 ⑤ 気をつけたい27の食品
D－74	慢性腎臓病(CKD) シ リ ー ズ 85 cm × 59 cm （ 4 枚 組 ）	① ご用心・慢性腎臓病（ＣＫＤ） ② 腎臓にやさしい生活習慣 ③ 身近な病　慢性腎臓病（ＣＫＤ） ④ 慢性腎臓病（ＣＫＤ）定期健診のススメ

D．掛軸パネル（健康チャートを含む）

かけひも付・箱入り

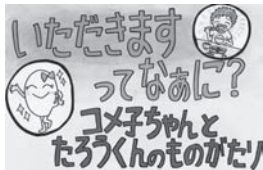
番号	題名等	内容
D－30	血圧シリーズ 84cm × 59cm	①　高血圧予防の食事のポイント ②　高血圧予防のための７つのポイント ③　なぜ起こる、高血圧 ④　健康のバロメーター血圧 ⑤　高血圧を解消してエンジョイライフ ⑥　合併症をひきおこす高血圧
D－35	動脈硬化予防シリーズ 84cm × 59cm	①　動脈硬化をおこす危険因子 ②　動脈硬化予防の食事のポイント ③　動脈硬化を防ぐ日常生活 ④　動脈硬化に注意 ⑤　食事で動脈硬化を予防しよう
D－39	骨粗鬆症予防シリーズ 84cm × 59cm	①　骨粗鬆症が心配 ②　あなたの骨だいじょうぶ？ ③　骨粗鬆症にならないために（栄養） ④　骨粗鬆症にならないために（ビタミンＤ・運動） ⑤　カルシウムの多い食品
D－41	がん予防シリーズ② 85cm × 60cm	①　肺がんの予防 ②　胃がんの予防・大腸がんの予防 ③　乳がんの予防 ④　子宮がんの予防 ⑤　がん予防12ヵ条
D－42	生活習慣を見直そうシリーズ 84cm × 59cm	①　生活習慣病を予防しよう ②　バランスよく食べよう ③　からだを動かそう ④　上手なストレス解消法 ⑤　分煙・禁煙をしよう
D－43	生活習慣病予防と食生活シリーズ 84cm × 59cm	①　生活習慣病予防と栄養 ②　肥満にご用心 ③　高脂血症と食生活 ④　食生活はバランスよく ⑤　生活習慣病予防の食生活
D－44	運動と栄養シリーズ 84cm × 59cm	①　早わかり80kcal の食品と運動－１ ②　早わかり80kcal の食品と運動－２ ③　早わかり80kcal の食品と運動－３
D－45	健康支援シリーズ 84cm × 59cm	①　メタボリックシンドローム ②　メタボリックシンドロームチェック ③　身体活動で生活習慣を見直そう ④　食生活で生活習慣を見直そう

Ｅ．その他

Ｅ．その他

番号	品名	内容
Ｅ－１	乳がん触診用モデル	両側実物大、肩掛け、胴固定ベルト付き（２台）
Ｅ－３	フードモデル 一単位80キロカロリー食品模型100種	糖尿病食品交換表（第６版）に基づく一単位（80キロカロリー）の食品模型100種です。
Ｅ－６	禁煙指導用肺モデル タバコと肺	非喫煙者･ヘビースモーカー･がんで亡くなった57歳の男性の肺を型どりし、対比したもの。（W57×D37×H10.5cmケース入）
Ｅ－17	ピコプラススモーカーライザー （呼気中一酸化炭素濃度測定器）	喫煙者に呼気一酸化炭素（ＣＯ）濃度検査を行うと、常に検査値に異常が認められる。 この測定器でＣＯ濃度測定を簡単に行える。 ［サイズ］4.5×7.5×12cm［重　量］200ｇ ［電　源］単３アルカリ電池×２　（２台）
Ｅ－18	妊娠シミュレーター	わずか10分間の装着で、体重の増加、内臓や背中の圧迫感、胎動など妊娠中の身体の変化をリアルに体験できる。解説用の掛図で、妊娠の経過を解説できる。 ［セット内容］装着用ベスト、肋骨ベルト、重り用鉛玉、重り用水袋・砂袋、マタニティドレス、解説用掛図（66.5×50.5cm） ［総重量］13.6kg（妊婦の体重増を加味） ＊５セット所有してますが、多くの団体に使っていただきたいため原則として１回の貸出しにつき２セットまででお願いします。
Ｅ－19	高齢者体験セット	広範囲にわたる固定用のマジックテープが様々な体型の人の装着を可能にし、関節の動きにくさ、筋力や指触覚の衰え、周辺視野の欠損、白内障による視覚機能の変化、老人性難聴、背中と腰をかがめた姿勢を体験できる。 ［セット内容］ゴーグル、耳栓、背中プロテクター、拘束具（肘･膝･指）、足首、重り、手首重り、手袋、杖
Ｅ－20	一日30食品使用献立例模型 1，600 kcal 20単位	〈献立〉 朝食：トースト、厚焼き玉子サラダ添、牛乳 昼食：とりそば、さつまいもレモン煮、キャベツ、きゅうりの即席漬け 間食：紅茶、フルーツヨーグルト 夕食：ごはん、生サケソテーブロッコリー添、みそ汁、豆腐と野菜の炒め物、りんご 仕様：13種　Ｐ製トレー３枚　食別カード付
Ｅ－21	デジタル塩分濃度計	食品の塩分測定、減塩食指導などに最適です。 ［測定可能温度］０℃～70℃ ［サイズ］23.3×3×2cm ［重量］約50ｇ（電池別）　（２台）

Ｅ．その他

番　号	品　　　名	内　　　容
Ｅ－22	育児体感赤ちゃんマイベビー	「マイベビー」は命の尊さや、親の責任を考えるきっかけを作る、疑似体験教具です。本物の赤ちゃんと同じ様に、世話が欲しいときや叩いたり危険な抱き方をすると泣き出し、適切な対応をするときげんの良い声を出します。 ［セット内容］マイベビー、コントローラー、ミルク、おむつ、指導ビデオ、指導マニュアル ［体長］50cm ［体重］3,000ｇ
Ｅ－23	沐浴人形	●沐浴指導をより効果的に行えるよう、耳、上腕、下肢を柔らかくしました ●母親学級・両親学級での沐浴、赤ちゃん体操、オムツのあて方などの実習にご利用下さい。 ［身長］　50cm ［体重］　3.2kg前後 ※ベビーバス、ベビーバス用ポンプ付き
Ｅ－24	歯みがき指導模型	●パーツを付け替えて、子どもの歯も大人の歯も指導できます ●６歳臼歯の大切さ、ブリッジ治療歯の磨き方も指導できます ●歯の一部にすき間を設けてあるので、歯間ブラシやデンタルフロスの使い方も指導できます ●首から下げれば、両手を使ってより詳しく指導できます ●歯の上下の開閉も簡単です ［セット内容］本体１台、パーツ（６歳臼歯・大人の臼歯・ブリッジ治療歯） 各１個、歯ブラシ１本、歯間ブラシ１本 ［サイズ］　29×34×18cm／本体の重量2.6kg
Ｅ－25	新歯磨き指導模型　永久歯用	●軽くて（330ｇ）持ちやすい２倍大モデル ●デンタルフロスの指導（全部位）●歯間ブラシの指導（全部位） ●第３大臼歯の指導 ●早期接触、歯が抜けた後の指導（４」、６」着脱可能） ［セット内容］　本体１台、歯ブラシ１本、歯間ブラシ１本 ［サイズ］　14.5×18×11.5cm／本体の重量330ｇ
Ｅ－26	糖尿病食事療法模型　1，600　kcal	〈献立〉 朝食：ごはん、金平ごぼう、みそ汁、バレンシアオレンジ、納豆のオクラ和え 昼食：ごはん、かぼちゃの含め煮、豚肉の生姜焼きと野菜添え、りんご、さやいんげんのごま和え 間食：牛乳 夕食：ごはん、なすときのこの炒め物、まぐろとかれいの刺身、やまいもの二杯酢、炊き合わせ ランチョンマット・食別栄養成分カード付

Ｅ．その他

番　号	品　　　名	内　　　容
Ｅ－27	離乳食模型（全期）	厚生労働省策定「授乳離乳の支援ガイド」に基づく、それぞれ１日分の献立例模型です。離乳食の進め方の目安表を参考に献立を作成しています。 ●離乳食模型（５～６か月） ●離乳食模型（７～８か月） ●離乳食模型（９～11か月） ●離乳食模型（12～15か月） ※全てメラミン食器入り・トレー・時間別カード付
Ｅ－28	高脂血症指導用フードモデル	日常よく食べる食品と、コレステロールを多く含む食品40種の模型です。エネルギー・脂質・コレステロール・ビタミンＥ効力を表示しています。
Ｅ－29	血液サラサラフードモデル	血液をサラサラにする抗血栓点の高い食品30種の模型です。血圧、コレステロール値、血糖値の高い人への栄養指導に最適です。
Ｅ－30	オクルーザルフォースメータ（ＧＭ10）	補綴物装着前と装着後の咬合力の比較や義歯適合状態のチェックに利用できます。［許容最大力］200ｋｇｆ　［サイズ］19.6×2.9×1.8cm　［重量］約70ｇ　（２台）
Ｅ－31	加速度脈波計　ダイナパルス（ＳＤＰ－100）	脈波センサに指を入れるだけで、血管の推定年齢を算出することができます。非侵襲的であり患者に苦痛を与えることなく、反復した検査を行うことも可能です。動脈硬化の１次スクリーニング、心血管系薬剤の効果判定など幅広くご使用いただけます。
Ｅ－32	多機能歩数計 ヘルスカウンタ ウォーキングスタイル（HJ-710IT）	付属のＣＤ-ＲＯＭとＵＳＢケーブルを使い、歩数計のデータをパソコンに転送し、日々の記録や目標達成度をチェックできます。［保有数］45個（５個単位で貸出可） ［サイズ］幅4.7×高さ7.3×奥行1.6cm［本体質量］約37ｇ ［付属品］専用ＵＳＢケーブル、管理ソフトＣＤ-ＲＯＭ、取扱説明書 ［パソコン動作環境］ ■ＯＳ：Windows98SE/ME/2000/XP/７ ■ハードディスク空き容量:40MB以上(データ保存容量は除く) ■画面サイズ：800×600以上
Ｅ－33	８電極方式体組成計（BC-118Ｅ）	全身、右足、左足、右腕、左腕、体幹部、部位別体脂肪率、推定筋肉量の算出が可能。プリントアウト可。 ［外形寸法］幅38×高さ1040×奥行61cm　［質量］27.2kg ［測定方法］８電極法 ［電　　源］ＡＣ100Ｖ（50/60Ｈｚ） ［表　　示］体重、体脂肪率、脂肪量、除脂肪量、筋肉量、体水分量、推定骨量、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、ＢＭＩ、標準体重、肥満度、体脂肪率適正範囲、インピーダンス、部位別測定データ ※精密機器のため、返却時には50万円分の運送保険のご加入をお願いします。

E．その他

番　号	品　　　　名	内　　　　容
E－34	［塩がこんなに入っている］ フ　ー　ド　モ　デ　ル	20種、保管ケース１個付 食品に含まれている塩分量を真白い食塩で表現したフードモデルです。特に塩分の多い食品20点を厳選しました。１食あたりの塩分量が、計量スプーンに盛られた食塩のかさでひと目でわかります。
E－35	体　脂　肪　サ　ン　プ　ル	重量、色、触感など人間の体脂肪に準じたモデルを目の当たりにすることによって、過度の体脂肪蓄積の危険性や体脂肪率の管理の重要性を認識するのに役立ちます。 ○体脂肪100ｇ ○体脂肪500ｇ ○体脂肪１kg ○体脂肪２kg ○体脂肪３kg ○ポップ、カードスタンド付　（２台）
E－36	ノルディックウォーキングポール ［Ｓｔｒｉｄｅ－ストライド］	ノルディックウォーキングは持久力の向上、上半身及び下半身の様々な筋肉の強化、体重管理、そして首及び肩の動きと血行も向上させます。身体能力、性別、あるいは年齢にかかわらず、全ての人々に適応します。(40組) 105㎝（５組)、110㎝（10組)、115㎝（５組）
E－37	簡易型妊娠疑似体験セット	現在使用している「妊娠シミュレーター」の簡易版として手軽に妊婦体験ができるセットです。違いは水袋がなく、おもりとベストのみの装着となります。精密型と使い分けて学習会やママパパ教室等でご活用下さい。重量5.5kg、体重調節用おもり（２kg，１kg付き）　（２台）
E－38	ノルディックウォーキングポール ［　伸　縮　タ　イ　プ　］	新しく、ストラップが親指で固定でき、長さも調節可能な伸縮タイプのポールです。100～135㎝二段可変式（身長が195㎝の方まで対応）　60組
E－39	布　製　胎　児　モ　デ　ル 胎　　児　　く　　ん	お母さんのお腹の中で大切に守られていた様子がわかります。 特殊な生地を使い胎脂も表現しています。 ３ヶ月胎児くん　身長９㎝　体重25ｇ ５ヶ月胎児くん　身長25㎝　体重300ｇ ６ヶ月胎児くん　身長30㎝　体重700ｇ ８ヶ月胎児くん　身長40㎝　体重1500ｇ ９ヶ月胎児くん　身長43㎝　体重2400ｇ　計５体　（２台）
E－40	食　事　バ　ラ　ン　ス　ガ　イ　ド フ　ー　ド　モ　デ　ル　セ　ッ　ト ＊食事バランスガイドタペストリー付	一日に何をどれだけ食べたらよいか？実物大のフードモデルでわかりやすく指導できます。展示台も学習会に参加のみなさまが興味を持っていただけるようにコマの形状のテーブルが回転いたします。 付属のタペストリーとの併用でさらに理解が深まります。 サイズ　最大直径52×高さ90㎝ （展示台は簡単な組み立て式）

Ｅ．その他

番号	品名	内容
Ｅ－41－１	動脈硬化予防教習セット	冠動脈の働きと血流の流れ、動脈硬化が始まった血管の変化を確かめることができる教材を通して講習参加者の皆様により深く生活習慣病の恐ろしさを理解していただけると思います。 冠動脈で覆われた心臓の模型　大きさ　15cm×10cm 冠動脈の血流のパネル　大きさ　18cm×1.2cm 血管モデル　大きさ　8cm×2cm
Ｅ－41－２	動脈硬化予防教習セット	健康な状態と動脈硬化の進んだ状態の血管の模型と、動脈と静脈の組織構造モデルです。学習会の内容に合わせて既存の教材と使い分けていただきたいと思います。
Ｅ－42	血液濃度測定器 ミクロアイ	「血液のサラサラ度」をチェックする測定器です。アタッシュケースの中にモニターもついておりますので目の前で自分の血液の流れを見ることができます。 血液採取が必要となりますので保健師さんの立会いでの使用をお願いいたします。また、使用済みの針、ガラスは医療廃棄物として処理願います。 サイズ　47×27×18cm 重量　約６kg ※精密機器のため、返却時には50万円分の運送保険のご加入をお願いします。
Ｅ－43	薬物標本	アタッシュケースに入った薬物の模造品の標本です。パネル展等での展示、薬物の危険性の学習会など視聴覚教材と合わせてご使用されるとより、理解が深まる教材です。 サイズ　47×35×14cm
Ｅ－44	ご飯サンプル	50ｇ、100ｇ、200ｇ、300ｇの白飯がそれぞれ茶碗にはいったフードモデルです。各講習会や学習会等で栄養指導に単品でお使いいただけます。また、他のフードモデルと組み合わせてもお使いいただける教材です。
Ｅ－45	セパレートサンプル	栄養指導のアクセントに視覚的効果の大きいフードモデルです。全部で12種類のフードモデルを用意しております。 ○牛肉（サーロイン・生）○牛肉（サーロイン・焼）○豚肉（ロース・生）○鶏肉（もも・生）○えび天ぷら○エビフライ○トンカツ○チキンカツ○ビーフカツ○魚フライ○あじ２枚おろし○ショートケーキ ※セパレート前後成分表示カード付
Ｅ－46	肥満模型	脂肪のつき方がよくわかる断面模型。 ●内臓脂肪と皮下脂肪の状態を示した模型です。 ●中高年男性や更年期に女性に多く見られる内臓脂肪は糖尿病や心筋梗塞などの遠因となることを指導する際に便利です。 大きさ　縦41cm×横58cm

Ｅ．その他

番　号	品　名	内　容
Ｅ－47	骨粗しょう症サンプル	正常骨の断面と、異常骨の断面のサンプルです。手にとって見てもらうこともできるサンプルですので学習会などの視覚教材としてご使用下さい。 ※タイトルカード付
Ｅ－48	体成分分析装置 ｉｏｉ７５７	本体重量約10kgの移動が容易な体成分分析器。測定項目も20項目以上あり、結果もＡ４用紙に詳細にプリントアウトされますので、体験者に保存していただき、次回の測定時に比較することもできます。 ※精密機器のため、返却時には100万円分の運送保険のご加入をお願いします。
Ｅ－49	心拍計パルスコーチ （ＮＥＯ　ＨＲ－40）	脈拍、時計、ストップウォッチの３つのモニターが１つになり、指先と手の甲につけるだけの簡単装着。運動しながら計測できる脈拍計です。自分に合った脈拍数の上限と下限を入力すると、最も運動効果が期待でき、また危険のない「ターゲットゾーン」が設定されます。消費カロリー計算機能もついています。　［保有数］10個（５個単位で貸出し可）　大きさ　6.5×4.5×1.2㎝　重さ　33ｇ
Ｅ－50	紙芝居 「たべるんずの“めざせ！すーぱーたべるん！”」	食と健康づくりフェスティバル2009 紙芝居コンクール最優秀作品
Ｅ－51	紙芝居 「いただきますってなあに？コメ子ちゃんとたろうくんのものがたり」	食と健康づくりフェスティバル2009 紙芝居コンクール優秀作品
Ｅ－52	紙芝居 「やだやだもんじゃ」	食と健康づくりフェスティバル2009 紙芝居コンクール優秀作品
Ｅ－53	紙芝居用舞台	Ｅ－50　51　52専用舞台

Ｅ．その他

番　号	品　　　名	内　　　容
Ｅ－54	メタボリ先生	<メタボリ先生> 性別・年齢・身長・体重を専用のタッチパネルにより入力し、18秒で血管年齢と肥満度を測定できます。専用のパソコンプリンターは付属されており、測定結果については「血管年齢測定結果レポート」（専用用紙）でプリントアウトされますので、イベント等に活用できます。精密機器のため、返却時には80万円分の運送保険のご加入をお願いいたします。
	メタボリ先生 健康管理室	<メタボリ先生　健康管理室> タッチパネルパソコン（メタボリ先生本体）に専用ＵＳＢキーを差し込むことで「メタボリ先生　健康管理室」としてもご活用いただけます。５分～15分程度の問診で、生活習慣・食習慣・運動習慣を徹底解剖できる診断結果が出力されます。生活習慣改善対象者には効果的なアドバイスができ、保健指導に役立つシステムです。
Ｅ－55	禁煙指導用 肺セットモデル	喫煙者の真っ黒な肺見本が強烈なメッセージに。それぞれのモデルは柔らかい素材。喫煙者の肺には、灰白色の癌の塊、肺気腫によってできたスポンジ状の嚢胞を再現。
Ｅ－56	歯みがき圧指導器	歯みがき時の適正圧をメーターとメロディで確認できます。 圧が強すぎる場合はブザーで知らせます。 診療所、学校、保健センターなどのブラッシング指導現場での活用をお勧めします。 ご使用の歯ブラシで使用可能（特殊形状のものを除く） 歯ブラシの長さが長くても短くてもゲージで一定にすれば圧力は同一です。
Ｅ－57	歯の立体ＯＨＰシート	説明時に歯ブラシがあてやすい歯の形が立体加工されたＯＨＰシート。ホワイトボード用の水性マーカーなどを人工プラークとして塗り、模型歯ブラシ集団指導用でこすり落とすことができます。 みがき残しなどが視覚で理解しやすい教材。　サイズ：Ａ４判 材質：塩化ビニール３種類セット
	模型歯ブラシ 集団指導用	全長40ｃｍの集団指導で見やすい大きな歯ブラシ 全長：40ｃｍ　植毛部　５ｃｍ 重量：95ｇ 材質：柄･･･ＡＳ樹脂（色：青） 　　　毛･･･ナイロン

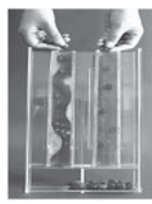
Ｅ．その他

番　号	品　　　　　　　　名	内　　　　　　　　容
E－58	手洗いチェッカー	専用ローションを汚れに見立てて塗り、手洗い後特殊ライトの下に手をかざすと洗い残しが光り、適切な手洗いができているか確認できます。 セット内容 手洗いチェッカー本体 手洗いチェッカー専用ライト （乾電池付き） 手洗いチェッカー専用ローション ※石けんは各自でご用意願います。
E－59	新沐浴人形	KY11258-000 Nursing practice 実物の赤ちゃんにより近い感触を持ち、沐浴はもちろん授乳、リアルな赤ちゃん体操や肛門部における、直腸検温・簡単な浣腸の実習も行えます。ミルクを飲ませると排尿するので、授乳の練習やおしめの交換も、より実感持って学習することができます。 身長約50ｃｍ　体重約3000ｇ ※ベビーバス、ベビーバス用ポンプ付き
E－60	心拍時計 （ＰＯＬＡＲ　ＦＳ３ｃ）	セットした年齢から目標心拍数を自動設定。　パーソナルデータを入力すれば目標心拍数を自動的に設定してくれるので、心拍トレーニングに気軽にトライできます。
E－61	ノルディックウォーキングポール ［バリオＸＳ］	小柄な方向けのモデル 69～110ｃｍまでの伸縮タイプ 10組（５組単位で貸出可）
E－62	ＤＶＤプレーヤー 再生専用	【付属品】 リモコン　映像・音声コード　取扱説明書 形式：DVDビデオ　音楽用CD　MP３　WMA　JPEG 電源：AC10０／50Ｈｚ，60Ｈｚ 消費電力：約10W（待機時：約0.8W） 質量：約６kg（ケースの重さ含む）
E－63	かけすぎつけすぎ 要注意セット （21種）	何気なく使うものの栄養価を知ってもらい、自分で使用する際に種類や量を変更することで、摂取エネルギーを減らしたり減塩できることを理解してもらうための指導に使えます。 付属の早見表で各料理に調味料などを使ったときのエネルギーと塩分の合計を確認することもできます。 料理をする人ではなく、「食事を食べる人」に食卓での使いすぎに注意してもらうためのフードモデルです。
E－64	１日20単位 １６００kcal献立	利用される方が一番多いと思われる１日20単位1600kcalの献立モデルです。分量等が一目でわかります。

E．その他

番号	品名	内容
E－65	エプロンシアター なんでも食べる 元気なまあちゃん	食べ物を赤・緑・黄・白に色分けして、食べ物に対する興味を育てます。この食育の思想に関連して、食べた食品がからだの中をどう通っていくか、どう吸収されるのかを、わかりやすいストーリーのおはなしエプロンにしました。 【セット内容】 指導書（脚本）、エプロン、まあちゃんの洋服、消化器官（食道・胃・小腸・大腸・肝臓・膵臓）、人形4体、うんち4個、ごはん、お茶わん
E－66	糖尿病 フットケア説明セット （正常と病変）	実物大サイズの正常および、病変付の足のセットモデルです。 それぞれソフトな素材でできており、適切なフットケアとその重要性を指導するのに最適です。 正常な足は洗浄、乾燥、マッサージ、包帯法などの指導に向いています。 つま先から足の甲までの病変付足モデルでは、潰瘍などの足病変が再現され、傷ついた足のケアの説明に活用できます。
E－67	NEW 禁煙指導用 肺モデル	右側の汚れた肺は肺がんで亡くなった人（喫煙総数50万本以上の58才男性）の肺を参考に彩色し、たばこの害を印象づけるのに効果的。 ・約27（幅）×10（奥行）×32（高さ）cm ・ろう製 ・アクリルケース入り
E－68	高齢者 疑似体験セット （エルダートライ）	高齢にならないと理解できない身体機能の低下を全身でつくりだし、お年寄りの不自由さを体験。高齢者に対する接しかたや生活環境を考えさせる学習の導入に適したセットです。 【セット内容】 耳栓 視界ゴーグル 背曲げ用エプロン ひざサポーター2個1組 ひじサポーター2個1組 手首のおもり2個1組(各､約500ｇ) 足首のおもり2個1組(各､約1000ｇ) おもりスリッパ1足 特殊ジェル手袋1双 折りたたみ杖1本 総重量6kg

Ｅ．その他

番　号	品　　　　　名	内　　　　　容
Ｅ－69	筋硬度計 ＴＤＭ－ＮＡ１（ＤＸ）	肩や腰に押し付けると「ピッ」と鳴って、押し付けた筋肉のこり具合を簡単に教えてくれます。 ◆押圧し、置き針の数値を読むだけで筋硬度測定ができます。 ◆測定値の偏差をなくすために、押圧が一定になる工夫がされています。
Ｅ－70	ダイエット指導用 フードモデル	【内容】 ・ハンバーガー１ヶ、コーラ１本、フライドポテトＳ１ヶ、アイスクリーム１ヶ、ポテトチップス１/３袋、チーズケーキ１ヶ、チョコレート20ｇ、菓子パン１ヶ、キャンディー４ヶ ●収納ケース付　35.5（幅）×20.8（奥行）×13.5（高さ）cm
Ｅ－71	脂肪肝模型	●正常肝、脂肪肝、肝硬変の模型。 ●生活習慣病予防アドバイスに。 展示用アクリルケース・たて付 30（幅）×21（奥行）×10（高さ）cm
Ｅ－72	１年分のタールサンプル	１日半箱吸う喫煙者の肺が、１年の間に肺に取り込む発ガン性物質の量を示しています。液に沈められた吸い殻と空き箱が、さらに気味の悪さを演出します。 ●サイズ　13.3（幅）×7.6（奥行）×14（高さ）cm
Ｅ－73	乳房マッサージモデル Ⅱ型	●特殊シリコーンゴム製です。生体に近い外観と感触を備えています。 ●褥婦の乳房の緊満状態や基底部の可動性がきわめてリアルにできています。 ●基底部のマッサージや、乳輪、乳頸、乳頭のマッサージ、また搾乳手技の演習ができます。 ●基底部マッサージの際に基底部の剥離状態が指先で確認できます。 ●サイズ　縦29cm　横42cm　高さ12.5cm　重さ2.1kg ※収納ケース付　36（幅）×47.5（奥行）×17.5（高さ）cm 重さ　2.0kg

Ｅ．その他

番　号	品　　　　　名	内　　　　　容
Ｅ－74	糖度・濃度計	●果物からジャムまで測れるワイドレンジタイプ。 ●「挿す」「浸す」「当てる」の３つの測定ができます。 ●測定後に丸洗いできる防水仕様なので衛生的です。 ・測定範囲：糖度0.0～85.0％ ・最小単位：0.1％ ・測定精度：±0.5％ ・温度補正範囲：10～100℃ ・基準合わせ：水によるゼロ合わせ ・電源：単４形アルカリ乾電池×１ ・防水保護等級：ＪＩＳ-Ｃ0920　５級防噴流形 ・大きさ、重さ：16×3.8×1.8㎝、70ｇ
Ｅ－75	ストレス測定器 ＣＯＣＯＲＯ　ＭＥＴＥＲ	●唾液に含まれる消化酵素の一つであるアミラーゼは、ストレスを感じても活性化されるため、ストレス度を測ることができ、健康に影響を及ぼす精神的な疲れをチェックするのに有効です。 ●専用チップ（使い捨て）を使って唾液を採取し、本体にセットするだけで簡単に測定することができます。 ※専用チップは、借用される側でご用意ください。 （20チップ入り　１袋　4000円＋税）
Ｅ－77	野菜１日350グラム フードモデル	野菜１日350ｇを摂るための組み合わせ方や、量の確認などの指導に最適です。（かご２個付） 【内容】 ・緑黄色野菜　10種（ほうれんそう30ｇ、にんじん50ｇ、ピーマン35ｇ、トマト105ｇ、ブロッコリー30ｇ、オクラ15ｇ、さやいんげん40ｇ、しゅんぎく30ｇ、小松菜50ｇ、ニラ30ｇ）の模型。 ・その他の野菜　10種（だいこん60ｇ、キュベツ40ｇ、きゅうり50ｇ、なす55ｇ、たまねぎ50ｇ、レタス20ｇ、ごぼう45ｇ、はくさい40ｇ、もやし30ｇ、ねぎ35ｇ）の模型
Ｅ－78	ケータイ離乳食	発達段階に合わせたにんじんの切り方やほうれん草の調理の指導に適したフードモデル。 かばんに入る大きさで持ち運びにも便利です。
Ｅ－79	タバコマウス	台に固定され蝶番で口の開閉ができるようになっており、歯や柔らかい舌がついています。噛みタバコが口腔内に及ぼす影響を示したモデルです。 ●瓶入り模擬タバコ溶液付き ●サイズ　15（幅）×20.3（奥行）×10（高さ）cm

E．その他

番　号	品　　　　名	内　　　　容
E－80	にこにこ歯磨き指導セット （歯ブラシ付き）	にこにこ顔の中に歯がありますので、こどもたちが怖がらずに楽しく説明を聞き入れます。 抜き差し可能な歯が２本あります。 （付属品　大型歯ブラシ） ●材質　外側：ベンベルグ、中身：ウレタン、 歯の部分：軟質樹脂
E－81	フードモデル ひと目でわかる砂糖量	子どもから大人までよく口にする砂糖量の多い飲み物・食べ物を集めたセットです。飲み物や食べ物にどのくらい砂糖が入っているかを、フードモデルとアクリルのケースに入った砂糖量サンプルを見て実感できます。 【内容】 缶コーヒー、コーラ、スポーツ飲料、オレンジジュース、シェイク、メロンパン、チョコレート、シュークリーム、ショートケーキ、カップパフェ（10種）
E－82	エプロンシアター 味覚を育てる食育エプロン	幼児期の食育活動において､｢味覚｣を育てることはとても大切です。このエプロンでは、甘い、苦いなどの味の種類や、味がわかるしくみ、表現方法などを知ることができ、口内衛生指導にも役立つ内容になっています。 【セット内容】 指導書（脚本)、エプロン、レモン、キャンディ、塩ザケ、ゴーヤ、みそ汁、コップ、歯ブラシ、だ液（２個)、歯、ムシバ菌
E－83	おかあさん人形セット －あかちゃんがうまれるよ！－	あかちゃんはどこからくるの？子どもたちが知りたい「あかちゃんのふしぎ」を明るく愉快に答える教材セット。 【セット内容】 ビデオ（映写時間10分)、布製人形（おかあさんとふたごのあかちゃん)、パネル（紙芝居）８枚、指導用解説パンフレット付

Ｅ．その他

番　号	品　　　名	内　　　容
Ｅ－84	健口くん	オーラルディアドコキネシスと反復唾液嚥下テスト（ＲＳＳＴ）の測定が簡単に行える測定器です。 ・測定：オーラルディアドコキネシス／設定時間における発音回数の自動カウント ・測定：反復唾液嚥下テスト（ＲＳＳＴ）／スイッチ押下時の積算時間の自動表示 ・表示：ＬＣＤ16文字×２行（バックライト内臓） ・時間分解能：100msec ・マイク：単一指向性コンデンサマイク ・電源：ＡＣ100Ｖ（50／60Ｈｚ）、本体電源ＤＣ５Ｖ（ＡＣアダプタ使用） ・消費電力：約２Ｗ ・サイズ：19（幅）×13（奥行）×５（高さ）cm ・質量：500ｇ
Ｅ－85	健康な肺と喫煙者の肺機能比較モデル	健康な肺と喫煙者の肺の違いを見た目と動きで見せることができます。ポンプで空気を送ると健康な肺が正常に膨らんで収縮するのに対し、喫煙者の肺は弱々しく膨らみ、呼吸の間に完全に収縮することができません。 ●サイズ　43（幅）×60（高さ）cm
Ｅ－86	動脈硬化血管断面模型	正常血管、脂肪線条、アテローム、血栓になっていくまでの血管の過程を再現した模型です。血管の直径は、3.5cm、厚さが２cmのパーツが４つ連続しており、可動式なので使いやすいです。 健康教室等で、生活習慣病の怖さを伝えるのに適しています。 ●サイズ　直径3.5cm　全長８cm
Ｅ－87	血管モデル	正常な血管と動脈硬化になっている血管に血液に見立てた赤い玉を上から入れて血管のつまり具合を観察できます。 ●サイズ　18cm（幅）×４cm（奥行）×35cm（高さ） ●アクリルケース付き
Ｅ－88	肺モデル	健康な肺と病気肺（肺がん、肺気腫）がひと目でわかるディスプレーです。 学生への禁煙教育、ＣＯＰＤ患者への説明にも効果的に使えます。 ●約Ａ４サイズ

Ｅ．その他

番　号	品　　　　名	内　　　　容
Ｅ－89	おっぱいモデル	布製でほぼ実物大となります。母親教室でのマッサージの指導や、乳がんの触診の指導にも使えます。乳首部分には硬い芯が入っており、表面の布をめくると乳腺、乳管のイラスト入り。
Ｅ－90	胎芽～胎児モデル 5点セット	赤ちゃんの約５・６・７・８・９週までの成長がわかるモデルです。 Ｅ－39胎児くんの３ヶ月以前の胎芽からのモデルですので、胎児くんと合わせてお使いいただけます。 ■５週　まだ赤ちゃんのようにみえず羊膜と絨毛膜に包まれている ■６週　腕ができ始め、足が表れ始める ■７週　胎芽は大きくなり、卵黄嚢は、徐々に小さくなる ■８週　胎盤が徐々に形成されてくる ■９週　受精後８週を過ぎ胎児と呼ばれ、指の爪も生え始める時期 ●サイズ　５週（重さ約0.5ｇ、大きさ約 4㎝） ９週（重さ約3.5ｇ、大きさ約8.5㎝）
Ｅ－91	フードモデル ひと目でわかる脂質量	普段私たちが口にする食事にはどれくらい脂質量があるのか？ フードモデルとアクリルのケースに入った脂質量サンプルを見て実感できます。 【内容】 牛肉（バラスライス）、牛肉（サーロイン）、豚肉（バラ）、ベーコン、まぐろ、生クリーム、フライドポテト、バター、フレンチドレッシング、マカダミアナッツ、カツカレー、からあげ弁当、オムライス、うな重、フライドチキン、チャーハン、焼きそば、カツ丼、ミートスパゲティ、コロッケ （20種）
Ｅ－92	糖尿病指導用 1200 Kcal ～ 1800 Kcal 献立展開セット	糖尿病食事療法のための食品交換表（第７版）に基づいた食材フードモデルです。ごはんやおかずを入れ替えることで、１日1200Kcal～1800Kcalまで幅広く対応できます。 【内容】 ごはん50ｇ×２、ごはん100ｇ×５　なすとわかめのみそ汁、あさりのすまし汁、落とし卵のすまし汁、納豆、小松菜のお浸し、切り干し大根煮、鶏の照り焼き、ピリ辛ぜんまい、かつおのたたき、野菜の煮物、チキンカツ、牛乳180ml、みかん、いちご、粉ふきいも（パーツ） ＊ランチョンマット、献立シート、朝～夕食カード、タイトルカード、カードスタンド、収納ケース付き

〔別紙様式〕

健康教育用教材借用書

平成　　年　　月　　日

（公財）北海道健康づくり財団　　御中

（団 体 名）
（所 属 課）
（申 込 者）　　　　　　　　　　　　　　　　　　㊞
（住　　所）〒

（電話番号）

次のとおり、健康教育用教材を借用いたします。

なお、紛失したり不注意により破損した場合には、当方で実費弁償いたします。

記

1．借用目的　＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

2．使用期日　平成　　年　　月　　日～平成　　年　　月　　日

3．到着希望日　平成　　年　　月　　日

4．返却月日(財団到着日)　平成　　年　　月　　日までに返却いたします。

5．番号及び品名

番　　　号	題　　　　　名（品　　名）
(例) A－1－1	生活習慣病 ～糖尿病を防ごう～

㊟コピーしてお使いください。

※本借用書は事前にご提出いただくこととし、教材返却後は無効として返却いたしません。